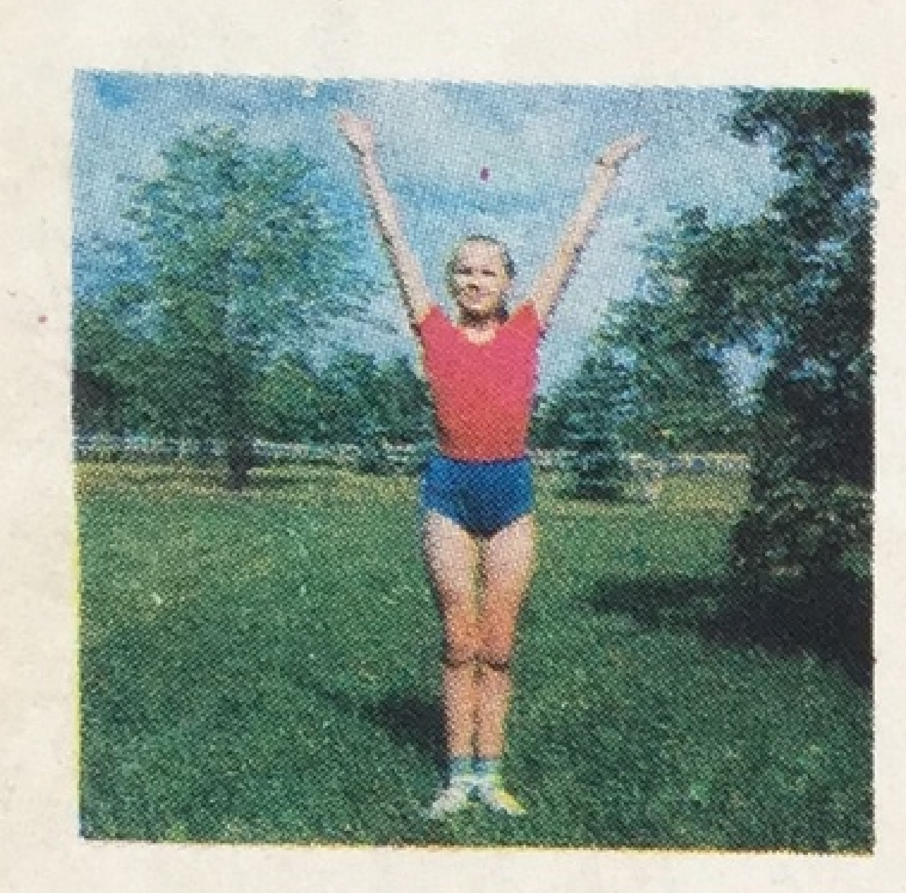
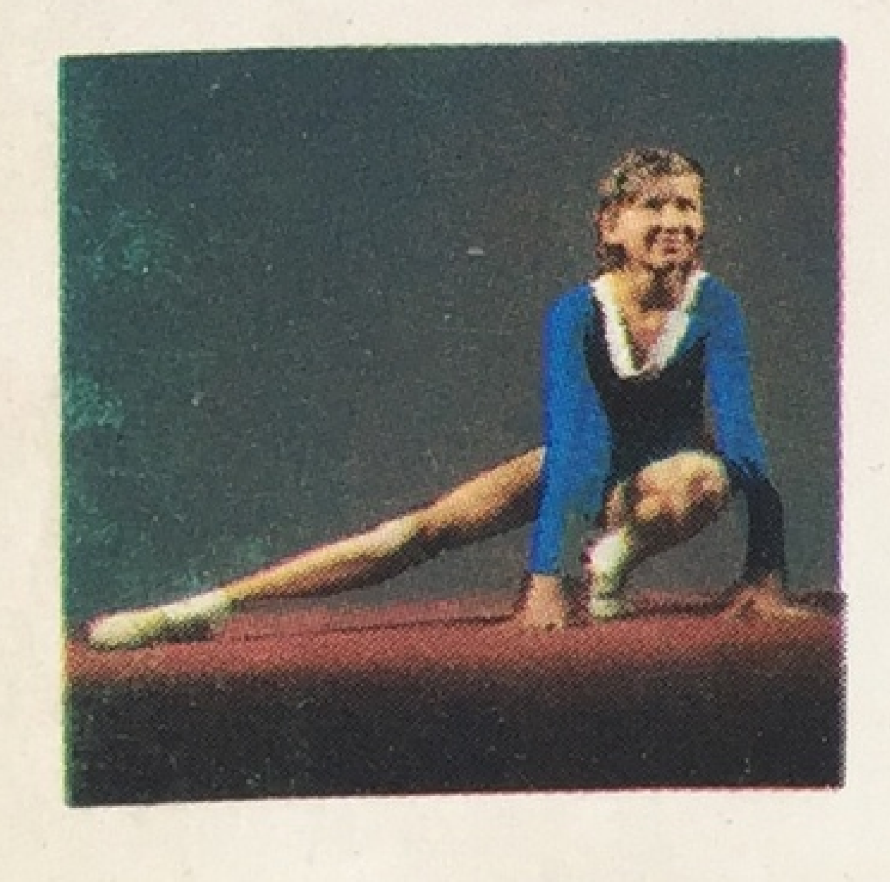
физкультура в школе











Наглядное пособие для средних школ

3 КЛАСС

Карточки с фотоизображением упражнений основной гимнастики являются дидактическим пособием для учителей начальных классов, ведущих уроки физической культуры. Упражнения основной гимнастики, показанные на карточках, полностью соответствуют государственной программе Министерства просвещения СССР и методическому пособию «Физическая культура в школе. Методика в I—III классах» под редакцией Г. П. Богданова (изд-во «Просвещение», 1971). Карточки составлены в трех комплектах: отдельно для первого, второго и третьего классов. Упражнения даны в строгом соответствии с темами школьной программы по физической культуре и основными методическими требованиями, предъявляемыми к урокам физической культуры. Учителя могут использовать эти карточки для демонстрации школьникам правильного выполнения упражнений и рекомендовать их для занятий в домашних условиях. Карточки могут быть также использованы воспитателями групп продленного дня и родителями учащихся для составления комплексов физкультурных минуток, утренней гимнастики, для занятий на свежем воздухе.





1. Построения и перестроения
2—10. Основные движения рук, ног, туловища, головы
11—12. Упражнения с большими мячами
13. Упражнения с малыми мячами
14. Упражнения для формирования осанки
15. Акробатические упражнения
16—18. Лазание и перелезание
19—20. Равновесие
21. Ходьба и бег
22—25. Прыжки

Школьная серия

Карточки с фотоизображением упражнений основной гимнастики являются дидактическим пособием для учителей начальных классов, ведущих уроки физической культуры. Упражнения основной гимнастики, показанные на карточках, полностью соответствуют государственной программе Министерства просвещения СССР и методическому пособию «Физическая культура в школе. Методика в I—III классах» под редакцией Г. П. Богданова (изд-во «Просвещение», 1971). Карточки составлены в трех комплектах: отдельно для первого, второго и третьего классов. Упражнения даны в строгом соответствии с темами школьной программы по физической культуре и основными методическими требованиями, предъявляемыми к урокам физической культуры. Учителя могут использовать эти карточки для демонстрации школьникам правильного выполнения упражнений и рекомендовать их для занятий в домашних условиях. Карточки могут быть также использованы воспитателями групп продленного дня и родителями учащихся для составления комплексов физкультурных минуток, утренней гимнастики, для занятий на свежем воздухе.





1. Построения и перестроения
2—10. Основные движения рук, ног, туловища, головы
11—12. Упражнения с большими мячами
13. Упражнения с малыми мячами
14. Упражнения для формирования осанки
15. Акробатические упражнения
16—18. Лазание и перелезание
19—20. Равновесие
21. Ходьба и бег
22—25. Прыжки

Школьная серия

Дидактический материал по физкультуре для 3 класса под общей редакцией кандидата педагогических наук З. И. Кузнецовой.
Автор А. Т. Рубцов.
Рекомендовано отделом физического воспитания Научно-исследовательского института физиологии детей и подростков Академии педагогических наук СССР.

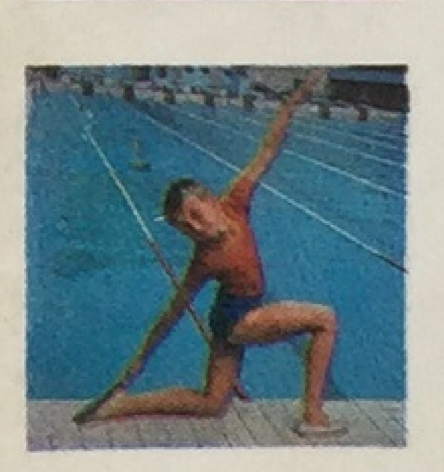


«Физкультура в школе». 3 класс
Фото К. Каспиева
Художник С. Митурич. Редактор В. Карандашов
Технический редактор Е. Леонова
8-2-4 / 73
25 цв. листовок. Цена 78 коп.
24/8а-2178. Тираж 200 000 экз. Печать глубокая, бумага 240 г. Зак. 596.
Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном Комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, г. Калинин, проспект Ленина, 5

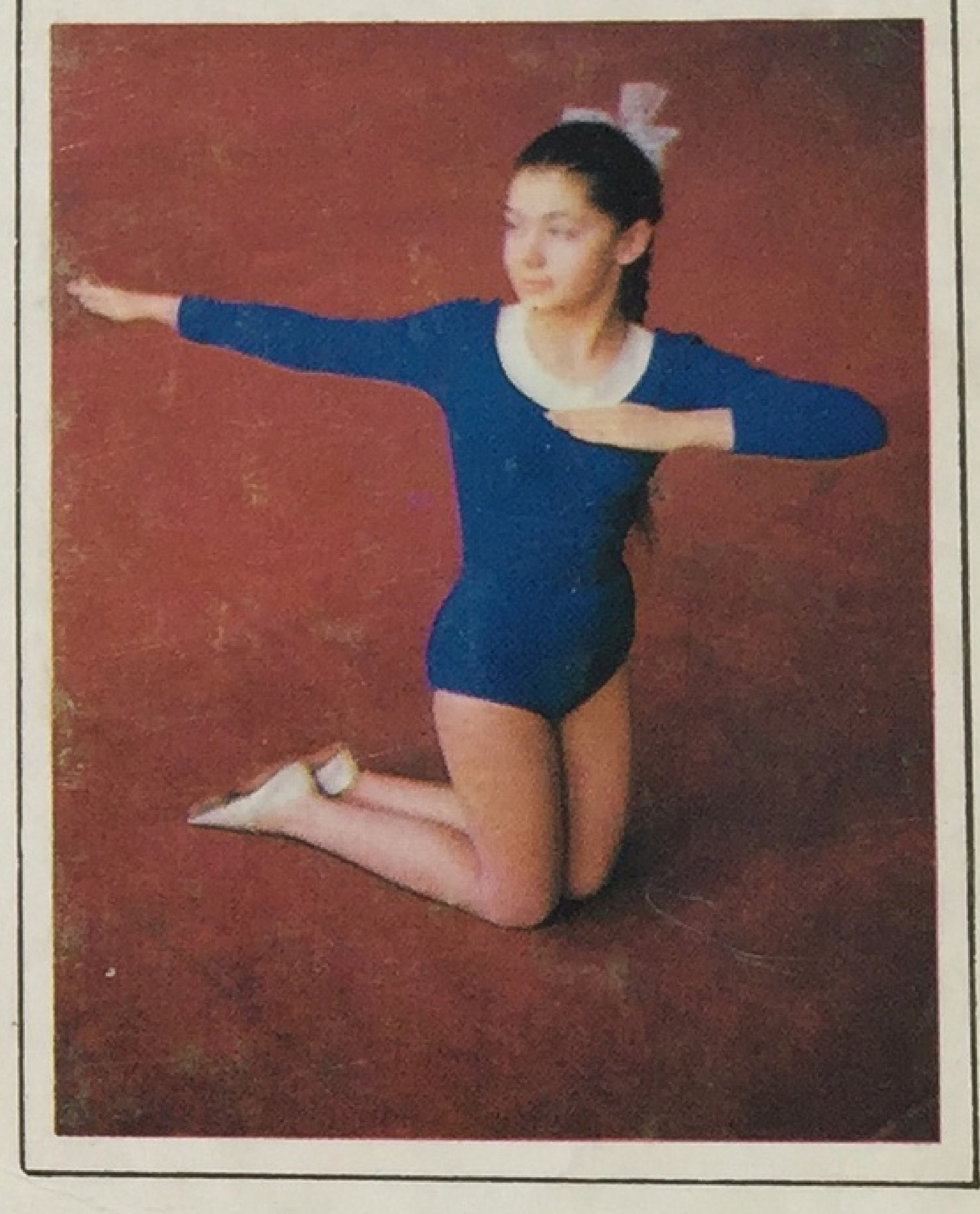
физкультура в школе







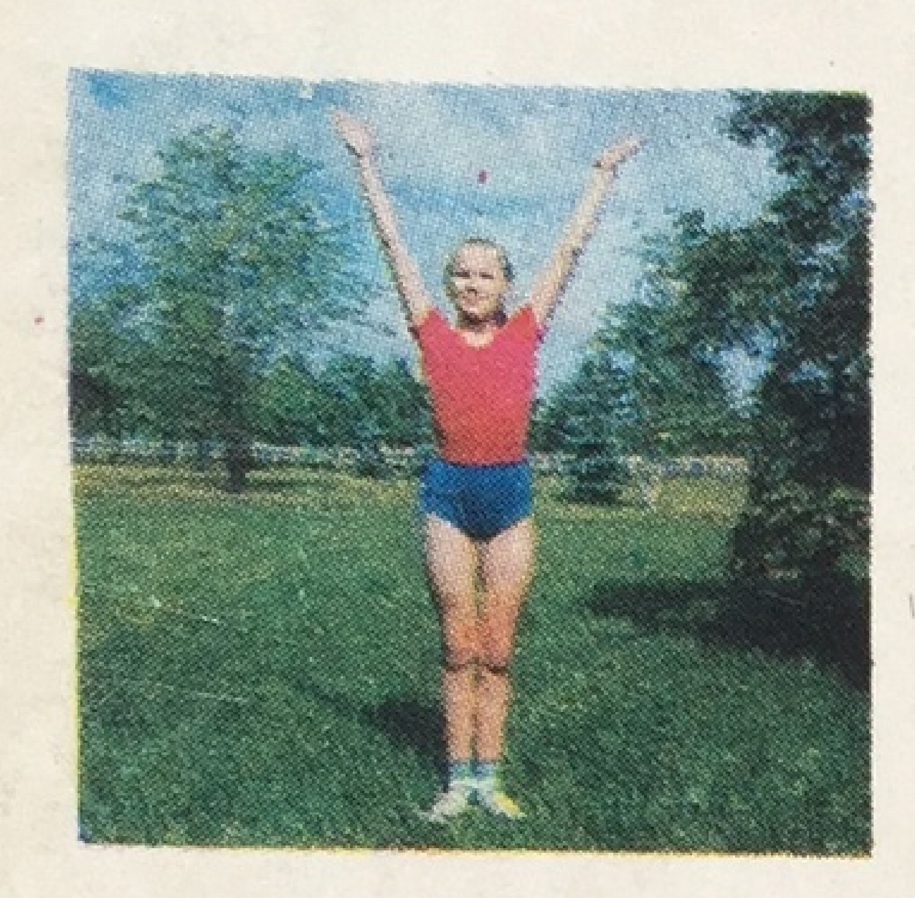




Наглядное пособие для средних школ

3 КЛАСС

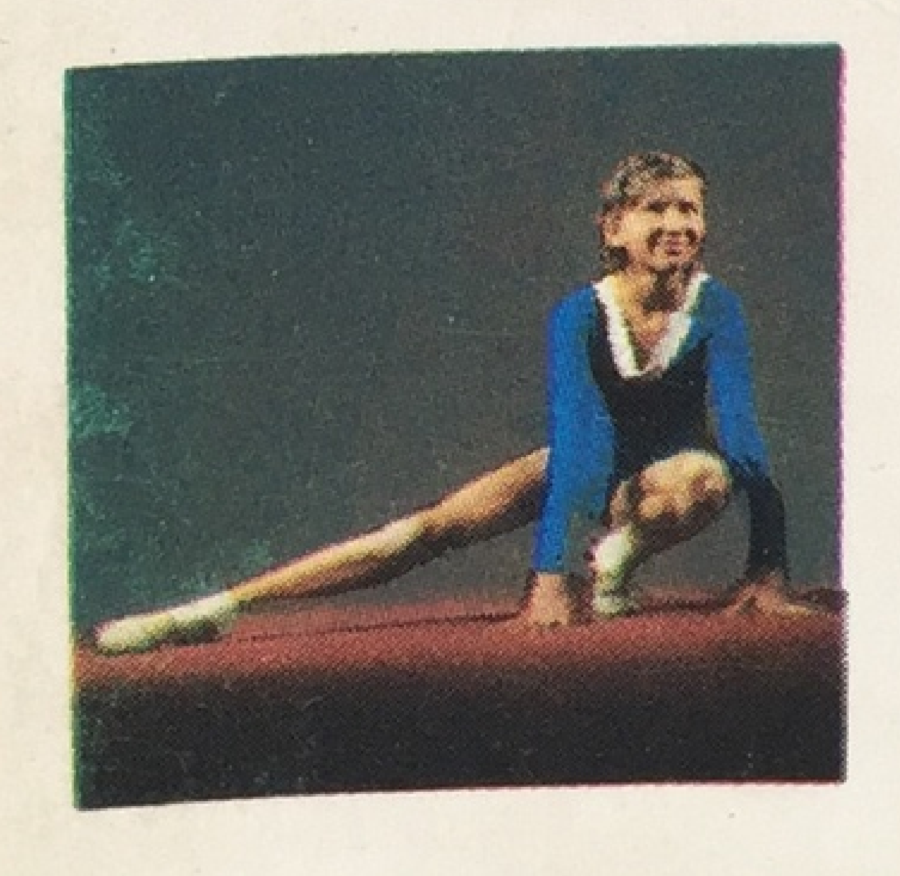
физкультура в школе











Наглядное пособие для средних школ

3 КЛАСС

Дидактический материал по физкультуре для 3 класса под общей редакцией кандидата педагогических наук З. И. Кузнецовой.

Автор А. Т. Рубцов.

Рекомендовано отделом физического воспитания Научно-исследовательского института физиологии детей и подростков Академии педагогических наук СССР.



«Физкультура в школе». 3 класс
Фото К. Каспиева
Художник С. Митурич. Редактор В. Карандашов
Технический редактор Е. Леонова
25 цв. листовок. Цена 78 коп.
24/8а-2178. Тираж 200 000 экз. Печать глубокая, бумага 240 г. Зак. 596.
Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном Комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, г. Калинин, проспект Ленина, 5


8-2-4 / 73



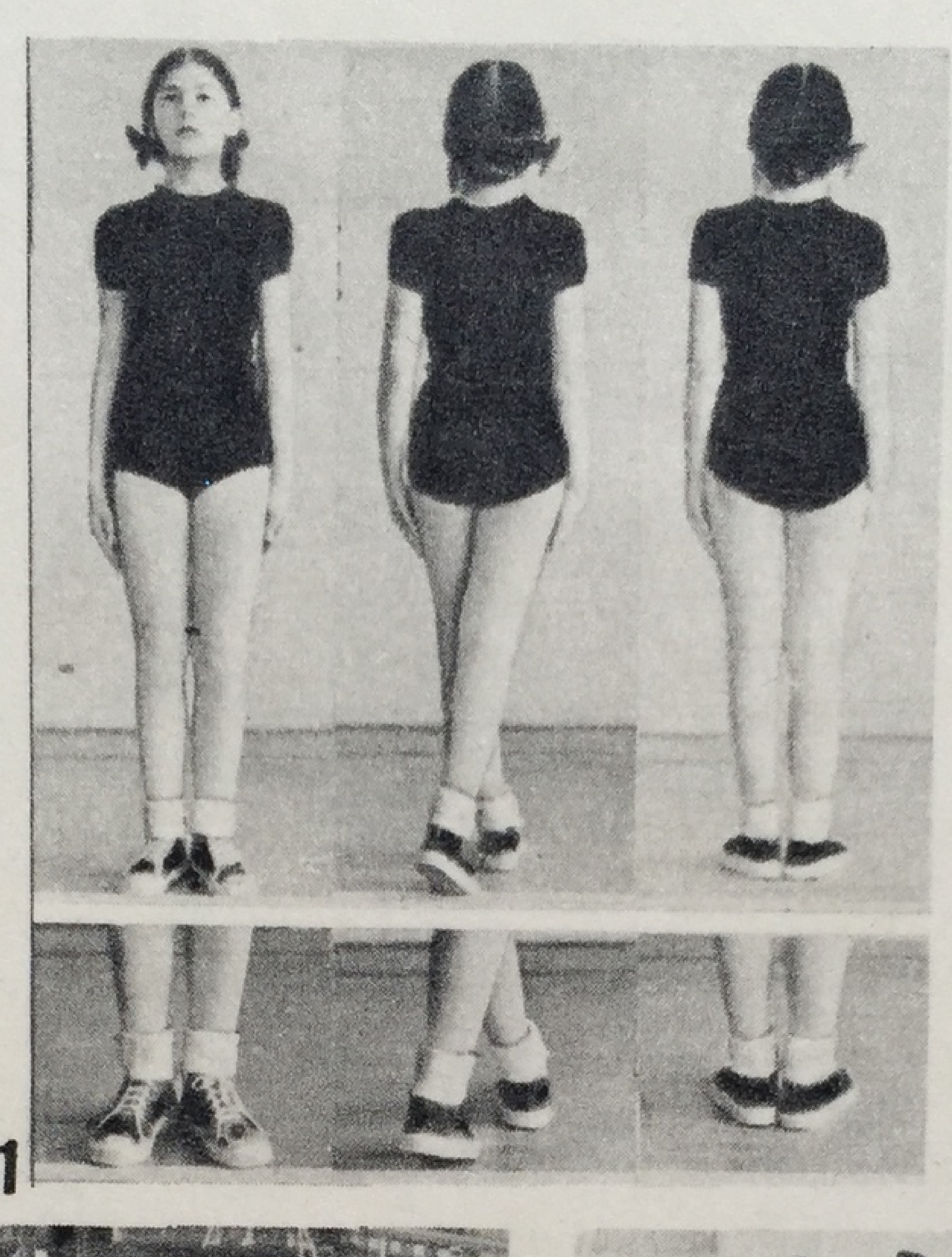


1. Построения и перестроения
2—10. Основные движения рук, ног, туловища, головы
11—12. Упражнения с большими мячами
13. Упражнения с малыми мячами
14. Упражнения для формирования осанки
15. Акробатические упражнения
16—18. Лазание и перелезание
19—20. Равновесие
21. Ходьба и бег
22—25. Прыжки

Школьная серия



ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ



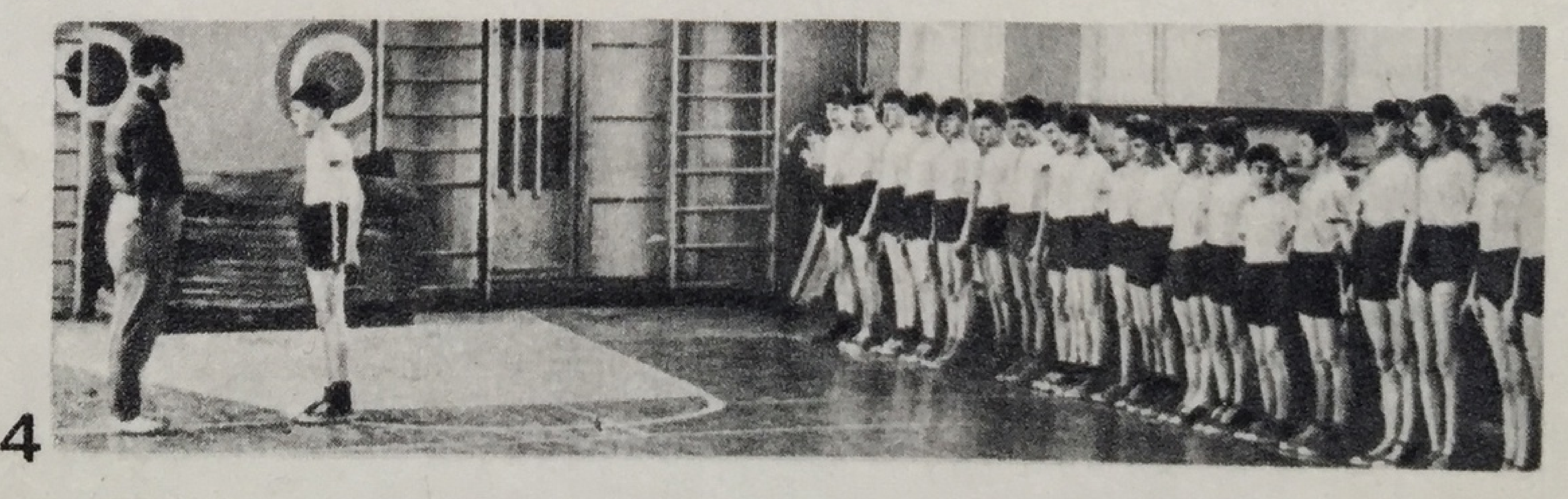
1



2



3



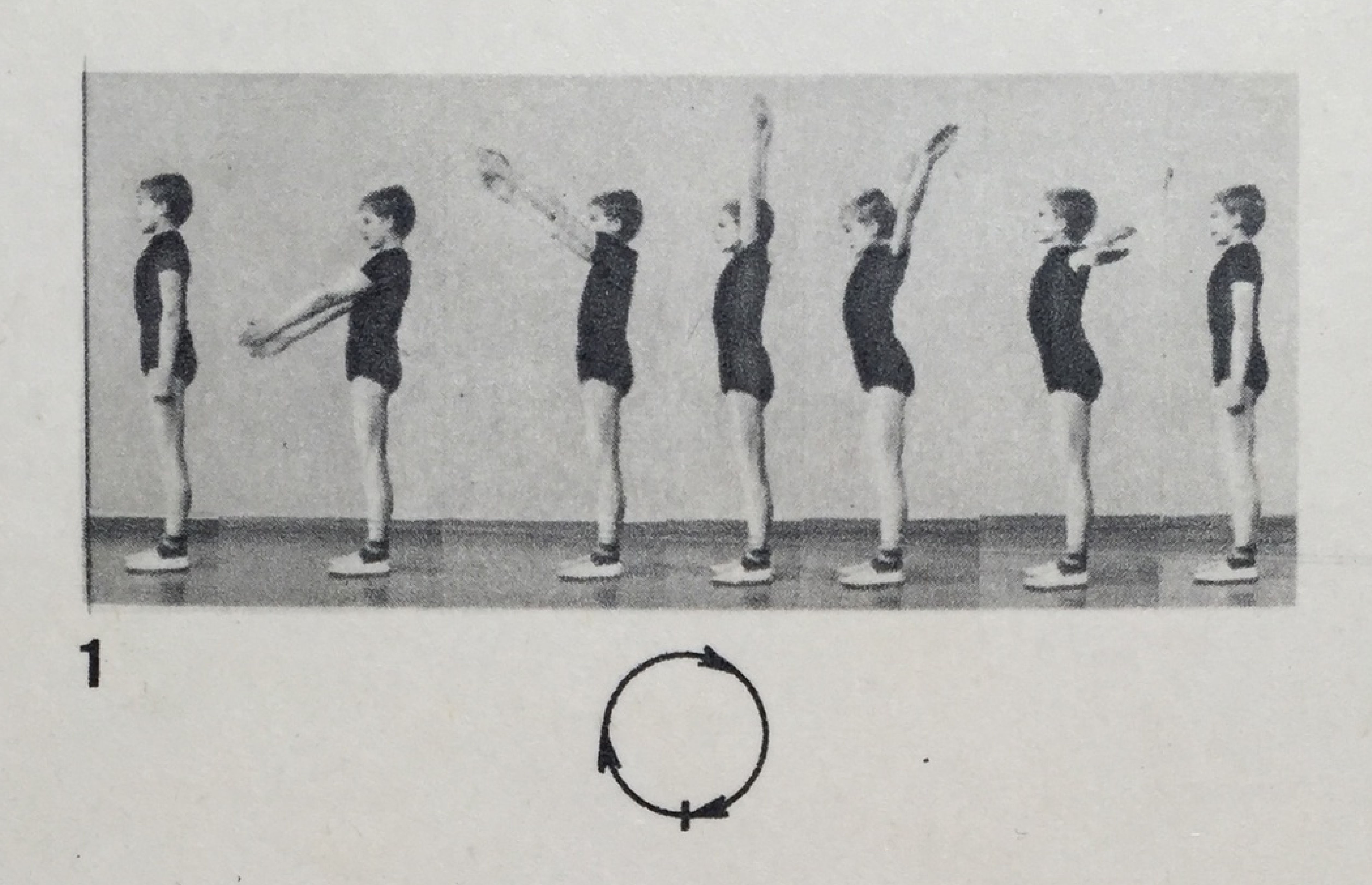
4

Поворот кругом по разделениям (1). Ходьба противоходом (2). Ходьба по диагонали зала (3). Рапорт (4).

© Издательство «П л а н е т а». Москва, 1973. 24/8а-2178. Ц. 3 к.
Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.



3 кл. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, ГОЛОВЫ 2



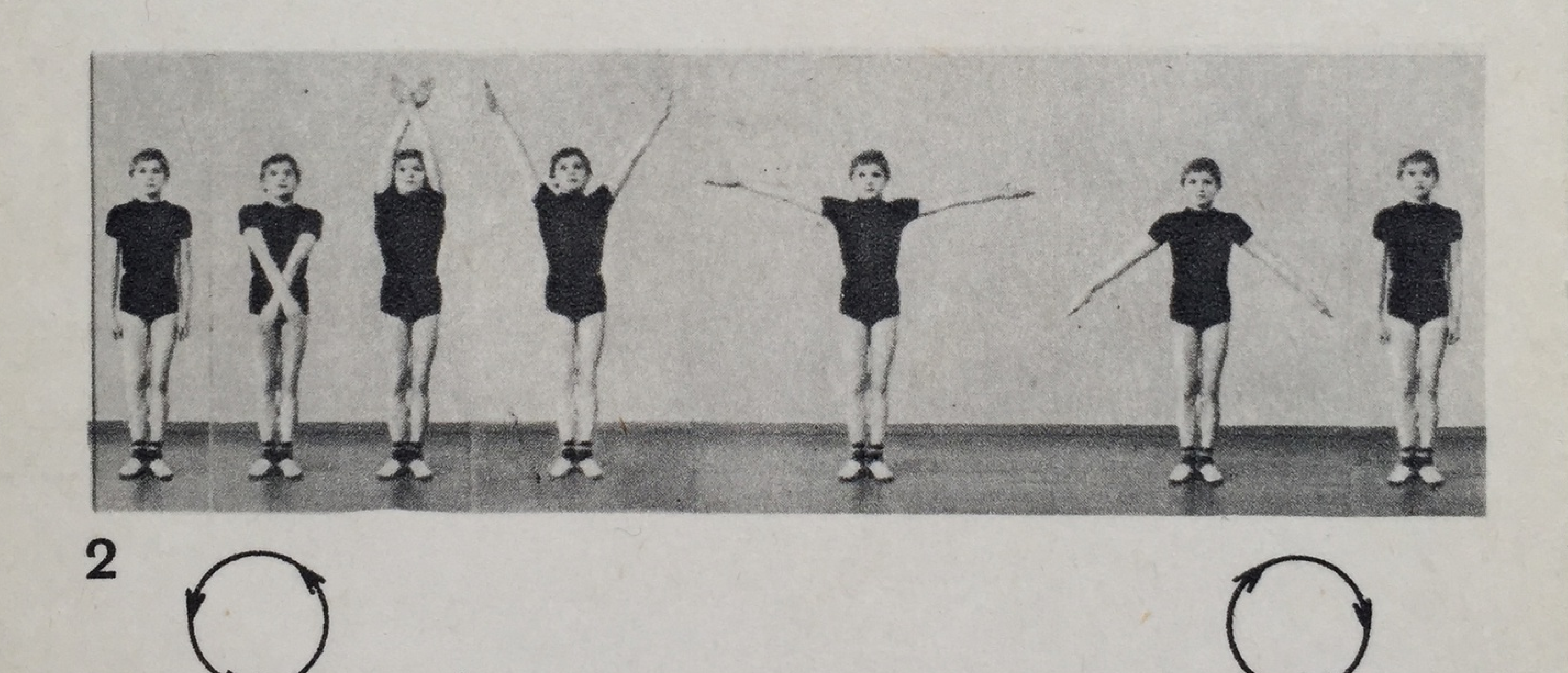


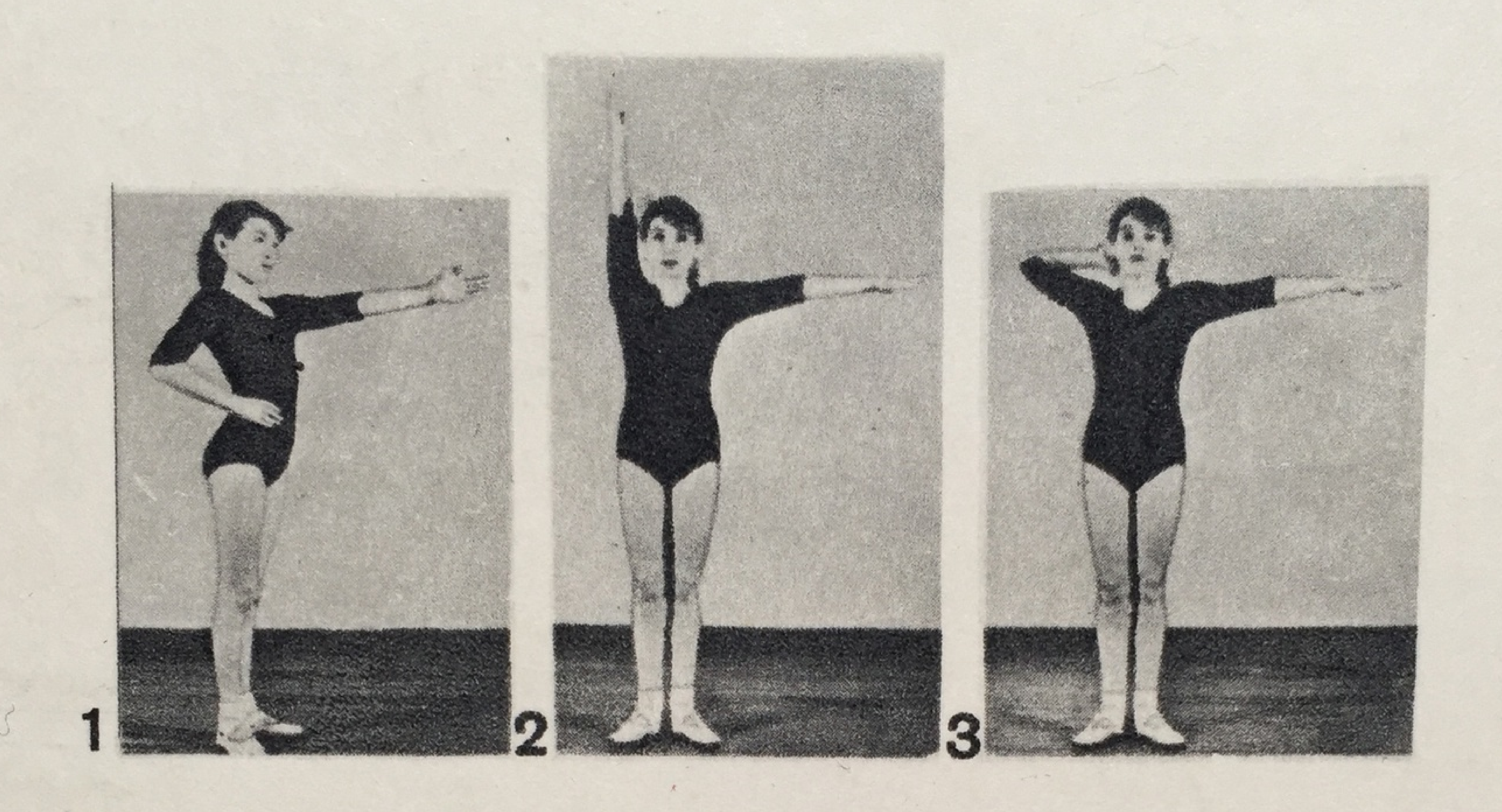
Схема движения правой руки. Схема движения левой руки.

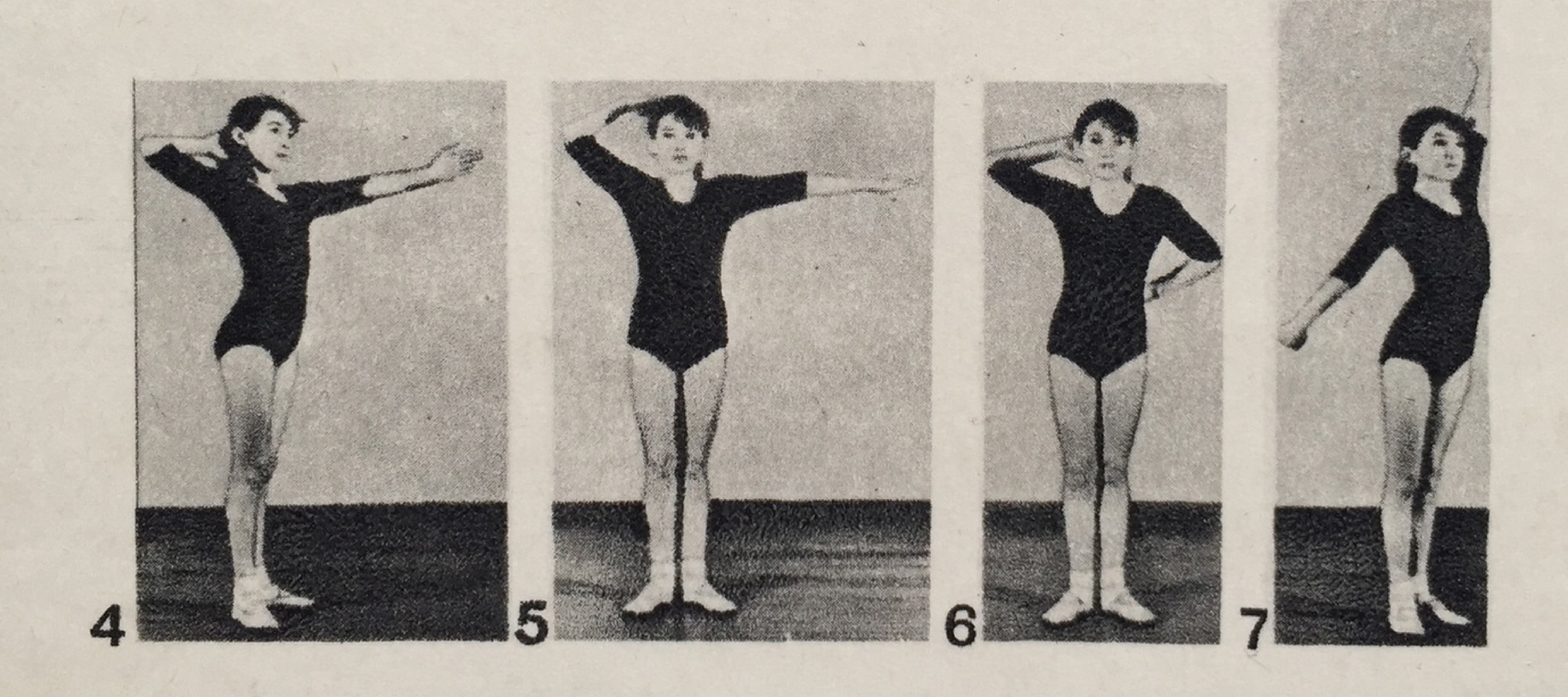
Круговые движения обеими руками: в лицевой плоскости (1). в боковой плоскости (2).

 24/8а-2178. Ц. 3 к. Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.



ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, ГОЛОВЫ





Асимметричные движения руками. Например: одну руку вперед, другую на пояс (1), одну руку вверх, другую в сторону (2), по аналогии (3—7).

 24/8а-2178. Ц. 3 к. Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.



ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, ГОЛОВЫ

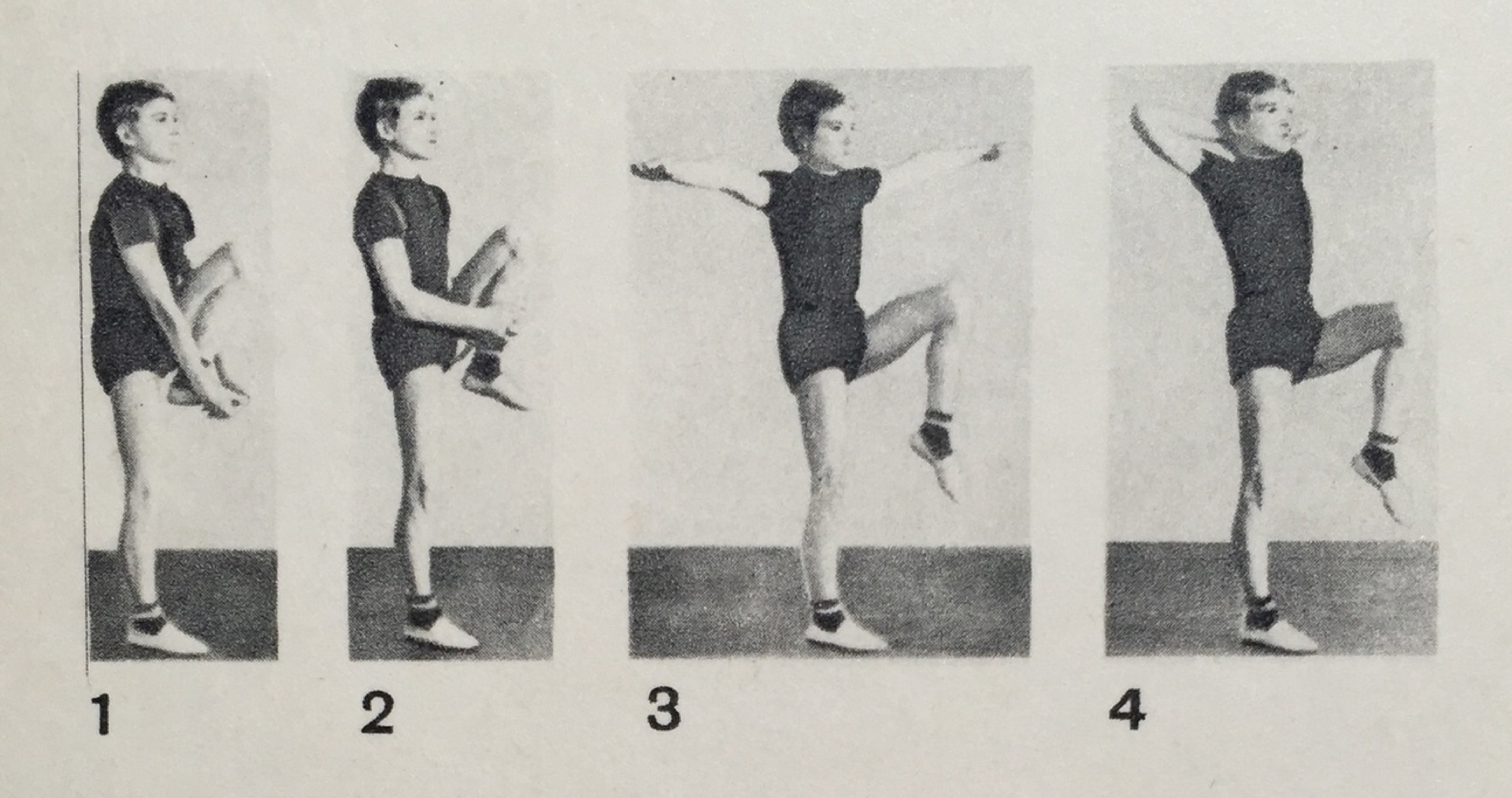


Движения одноименными рукой и ногой. Движения разноименными рукой и ногой.

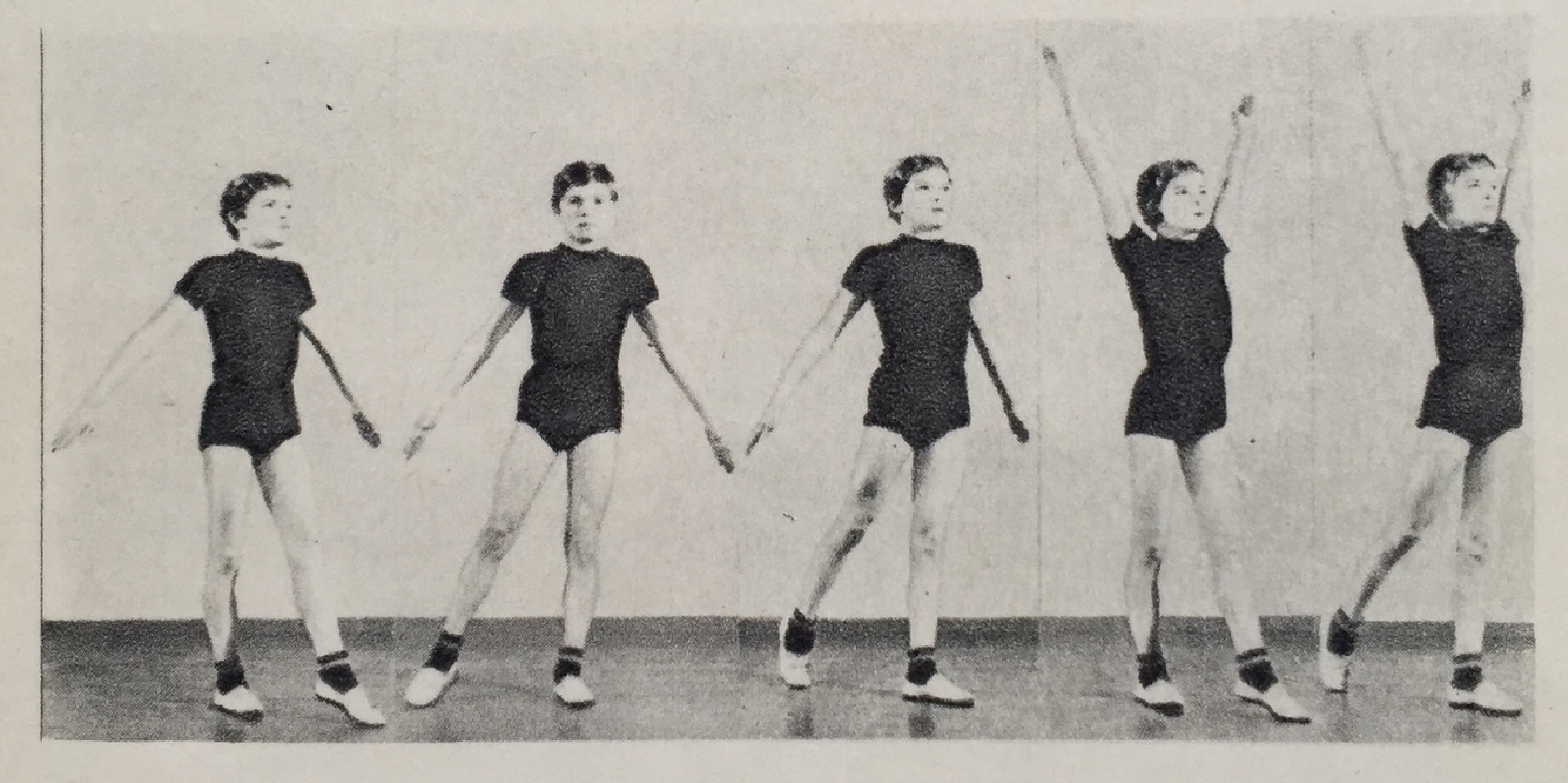
Издательство «Планета». Москва, 1972. 24/8а-1135. Ц. 3 к. З. 1038. КПК



3 кл. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, ГОЛОВЫ 5



1 2 3 4



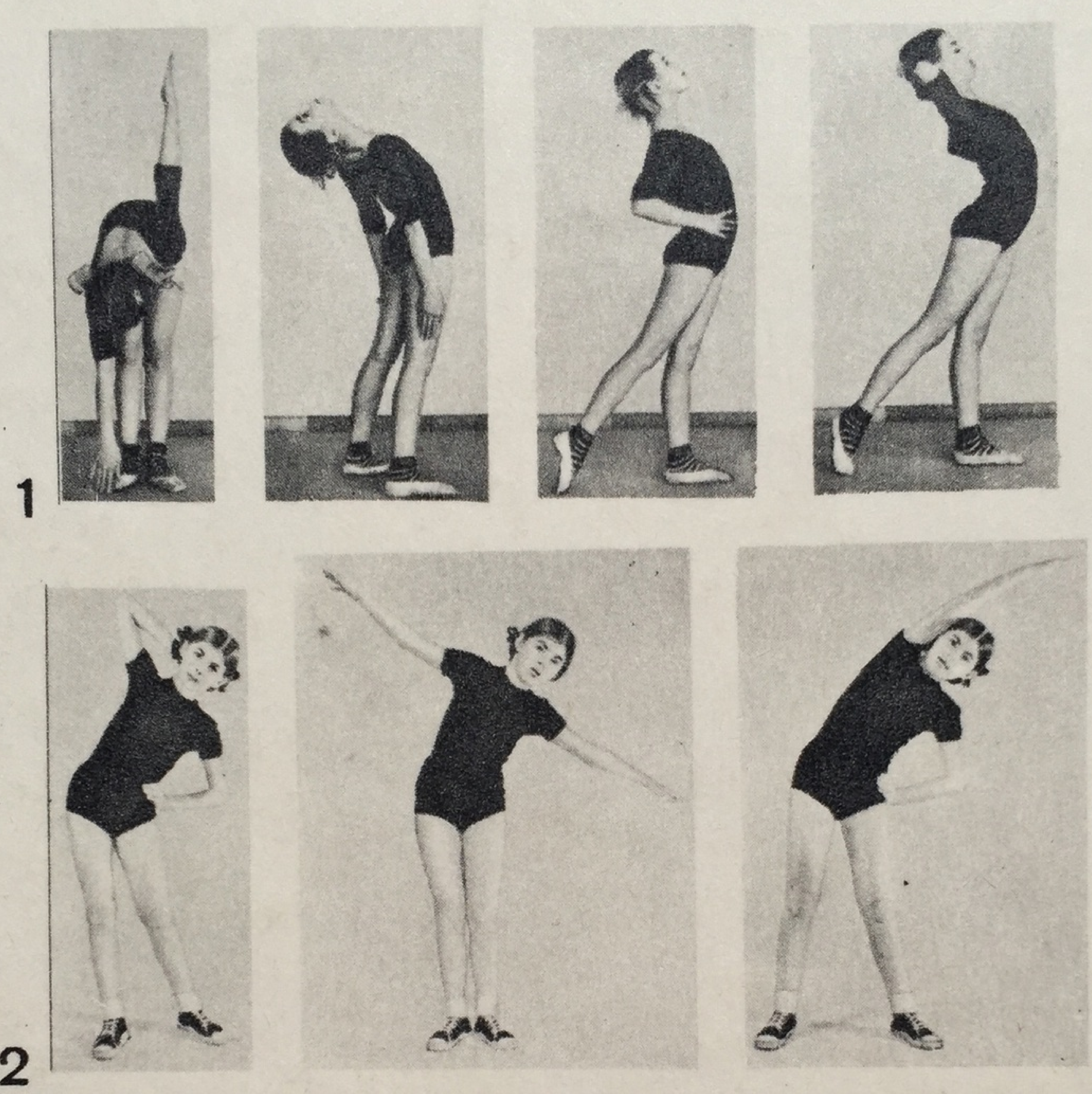
5

Перешагивание ногой вперед и обратно через сцепленные пальцы рук (1). Подтягивание руками согнутой ноги к груди (2). Поднимание согнутой ноги вперед с различным положением рук (3—4). Одновременное движение руками и ногой (5).

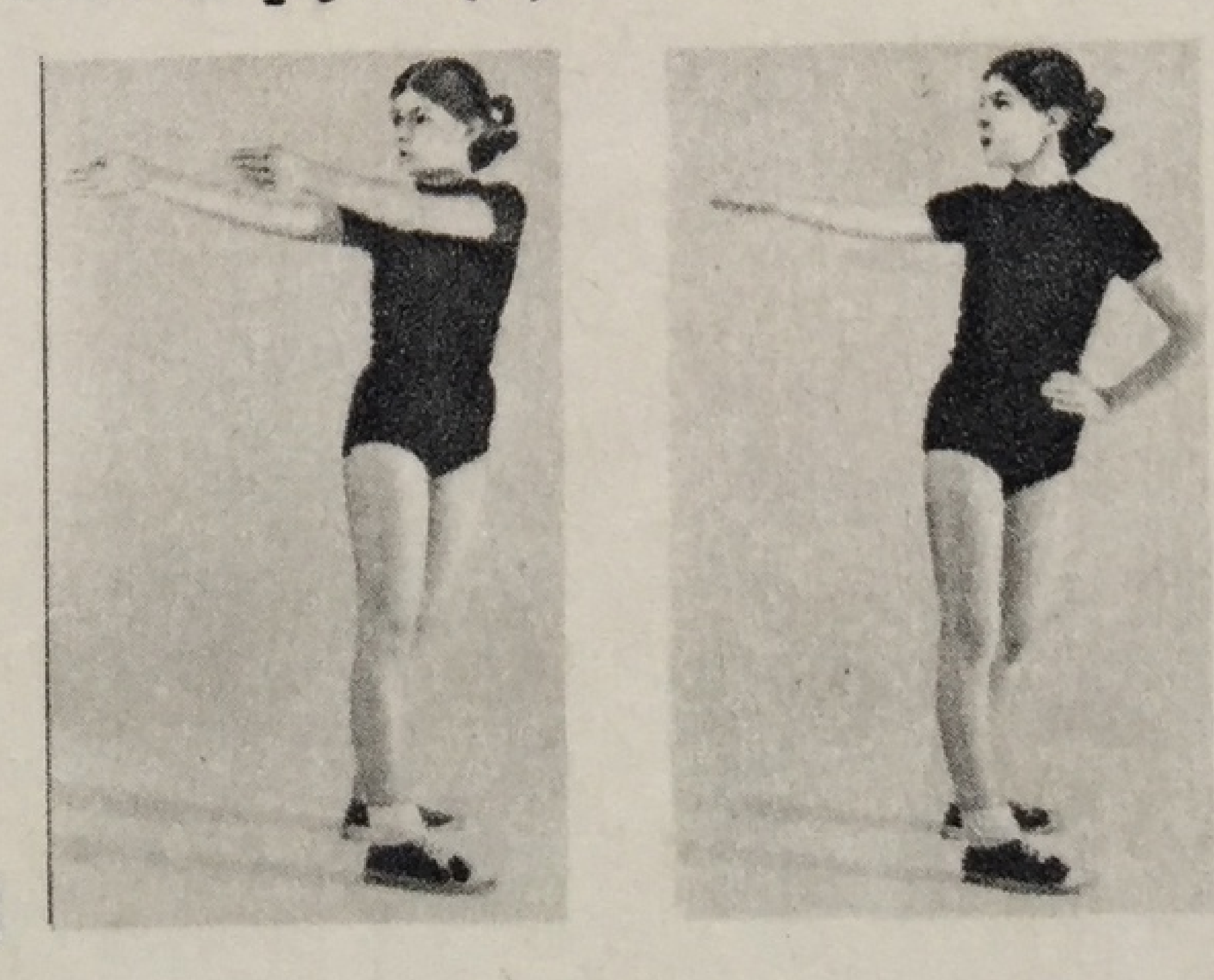
 24/8а-2178. Ц. 3 к. Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.



3 кл ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, ГОЛОВЫ 6



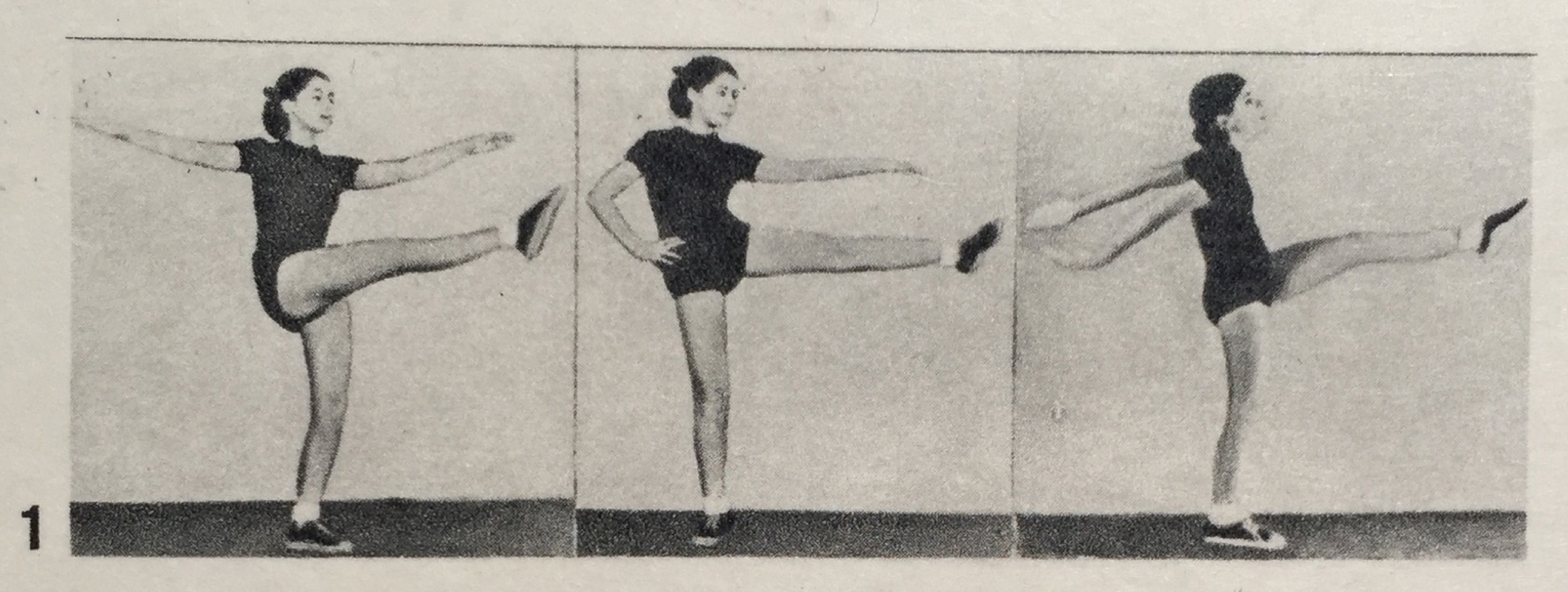
Наклоны туловища вперед, назад, в стороны в сочетании с движениями рук (1—2). Поворот туловища в стороны в сочетании с движениями рук (3).



© Издательство «Планета». Москва, 1973. 24/8а-2178. Ц. 3 к. Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.



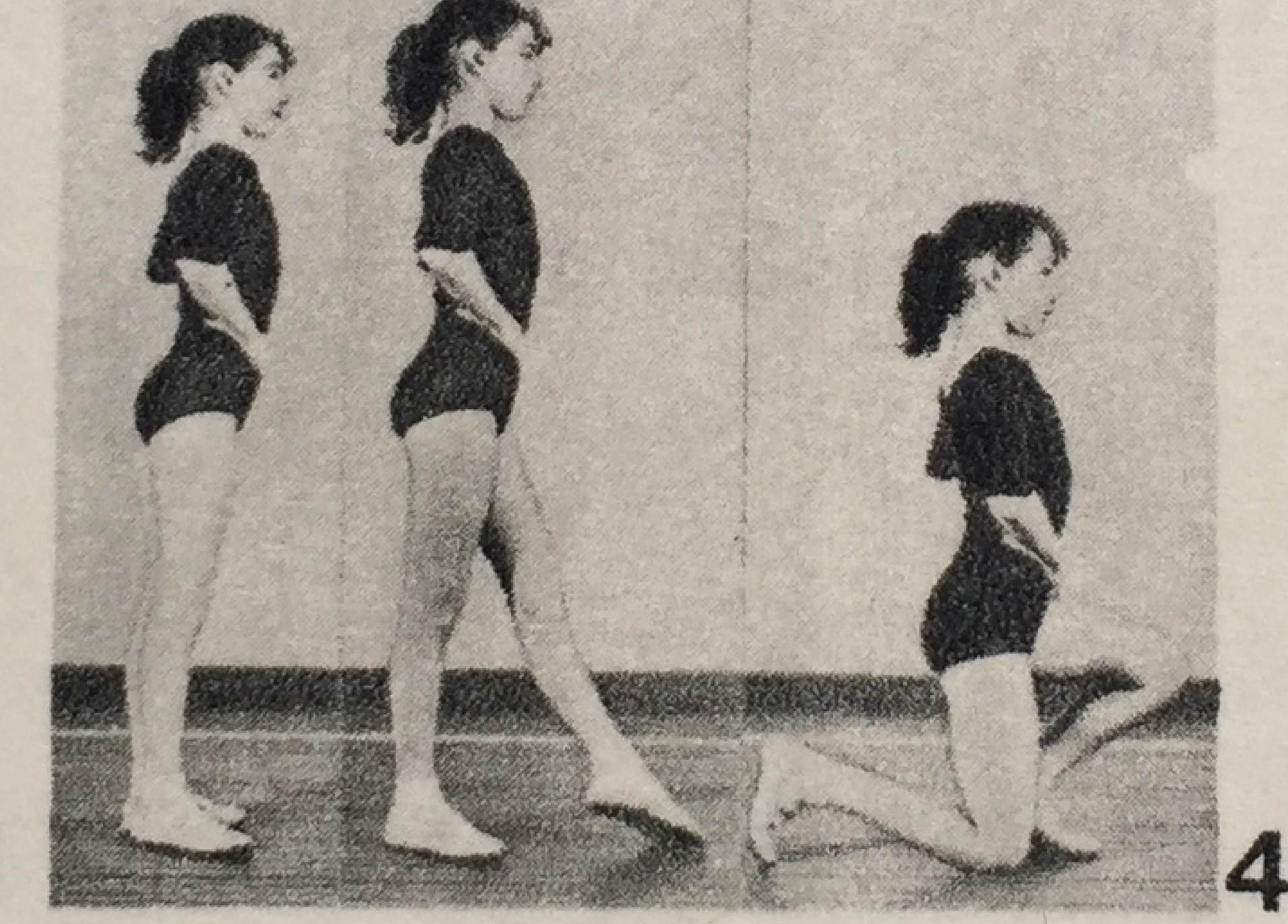
ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, ГОЛОВЫ



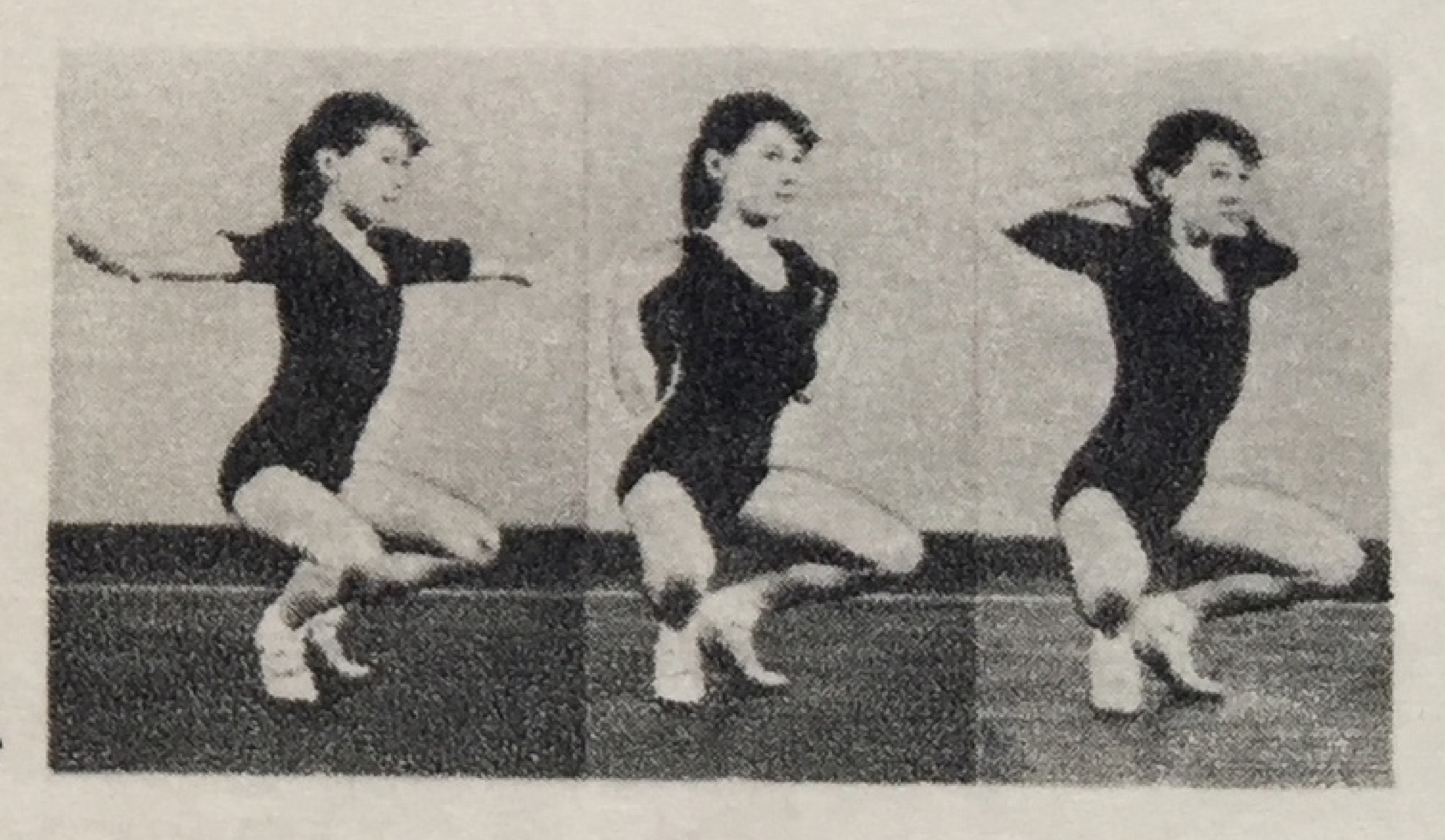
1



2




3



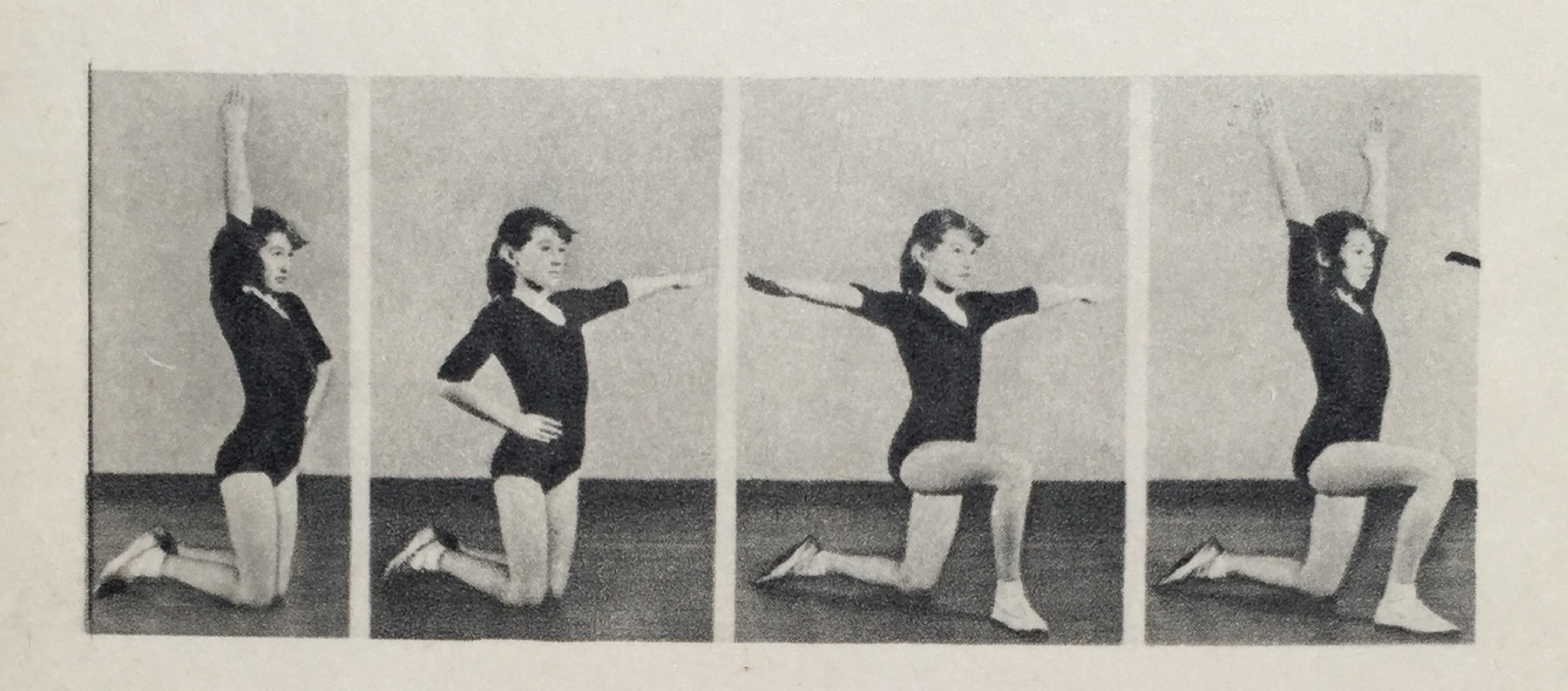
4

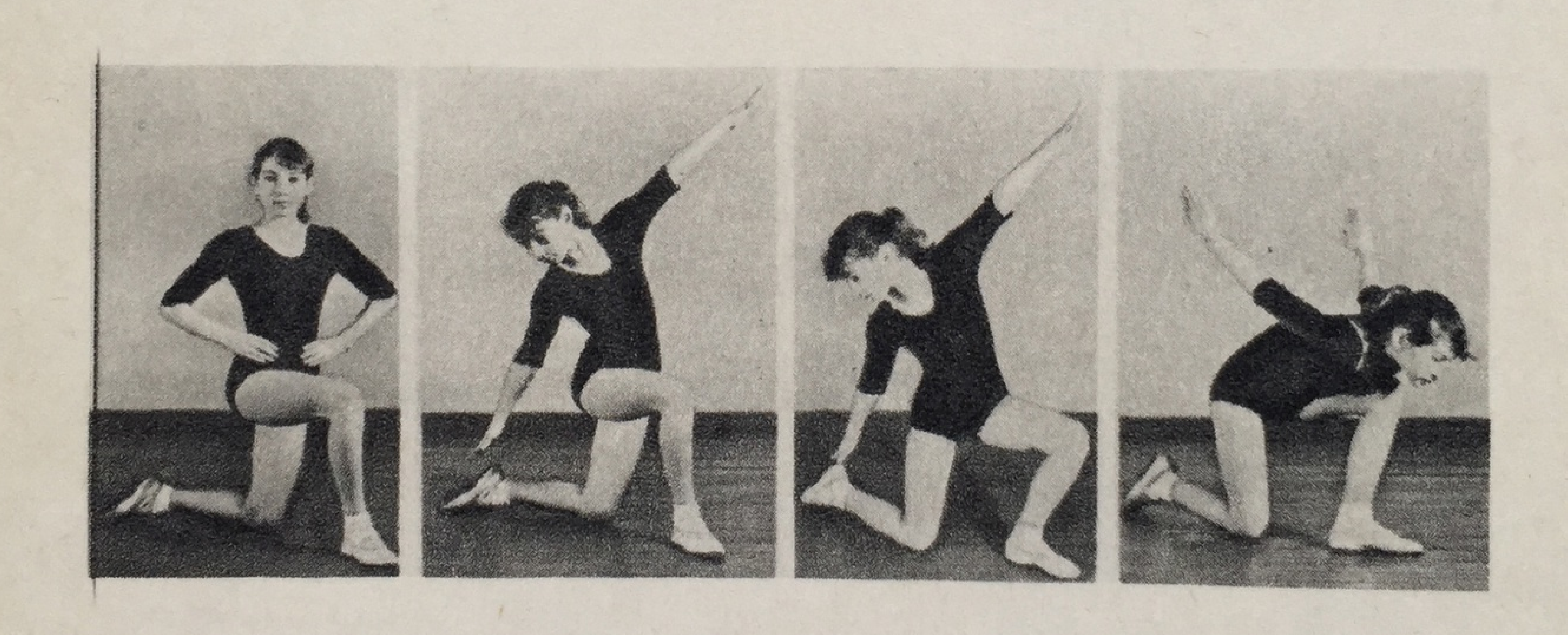
Махи ногой в сочетании с движениями рук (1). Упор присев и упор присев на одной ноге, другую в сторону (2). Опускание на одно колено с шага вперед (3). Приседание в сочетании с движениями рук (4).

© Издательство «П л а н е т а». Москва, 1973. 24/8а-2178. Ц. 3 к. Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.



ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, ГОЛОВЫ





Упражнения в положении стоя на коленях.

 24/8а-2178. Ц. 3 к. Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.



ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, ГОЛОВЫ

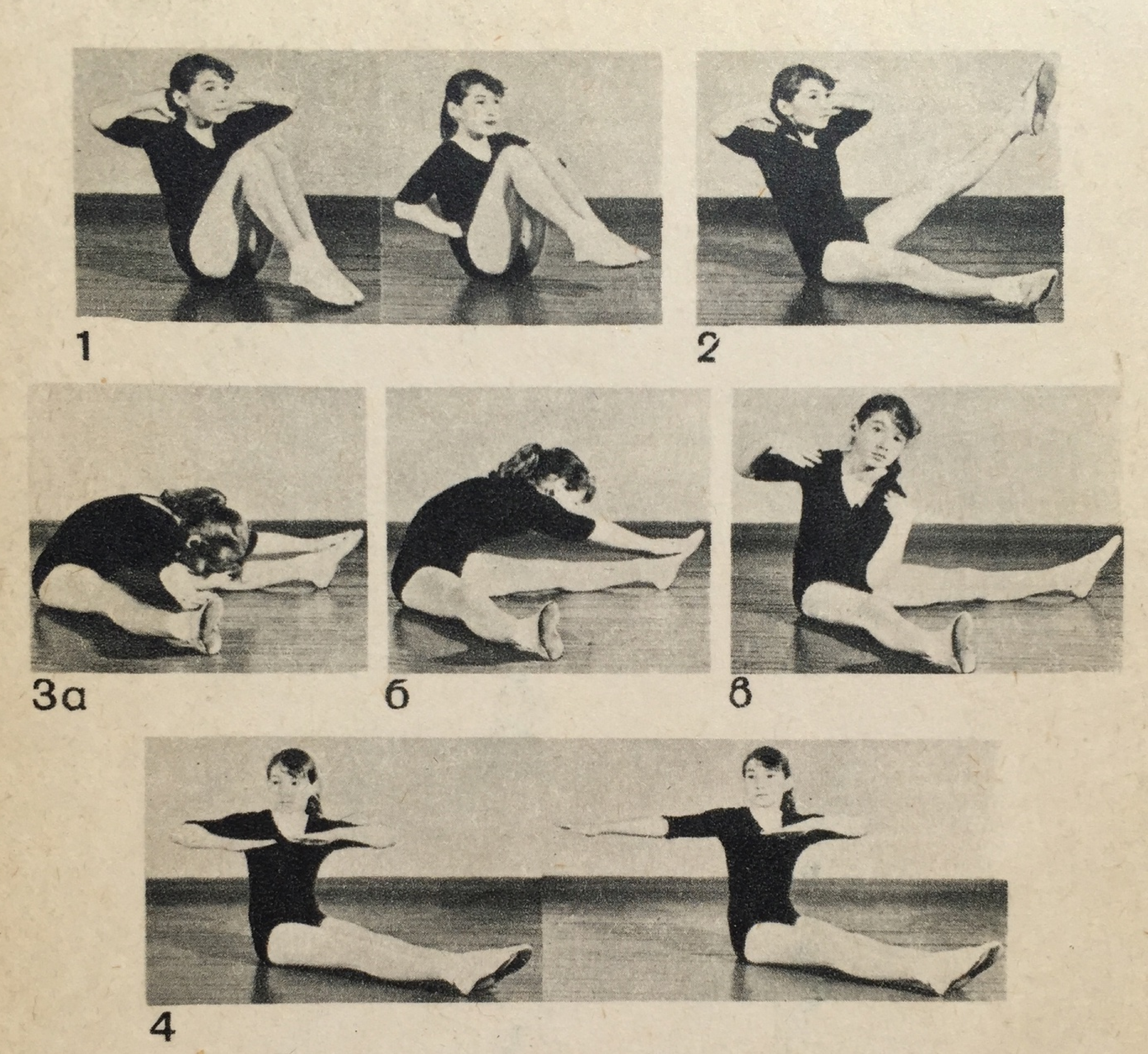


Упражнения в положении стоя на коленях.

Издательство «Планета». Москва, 1972. 24/8а-1135. Ц. 3 к.
З. 1038. КПК



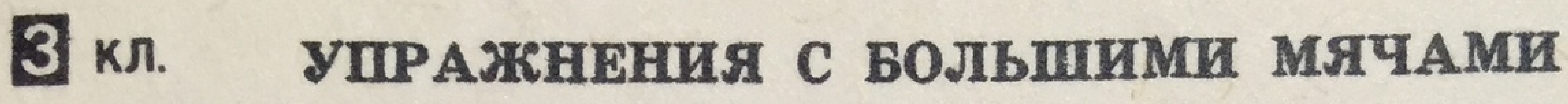
ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, ГОЛОВЫ



Упражнения в положении сидя. Сгибание и выпрямление ног (1). Поднимание прямой ноги вперед (2). Наклон туловища вперед (3): а) руки касаются носков, б) обе руки касаются одной ноги, в) касаясь локтем колена противоположной ноги. Повороты туловища в сторону (4).

Издательство «Планета». Москва, 1972. 24/8а-1135. Ц. 3 к. З. 1038. КПК





3 кл.

УПРАЖНЕНИЯ С БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ

11

1 2 3

4

Передача мяча в колонне: сбоку (1), над головой (2), между ног (3). Высокое подбрасывание мяча вверх и ловля его после поворота кругом (4).

© Издательство «П л а н е т а». Москва, 1973. 24/8а-2178. Ц. 3 к.
Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.





УПРАЖНЕНИЯ С БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ

1

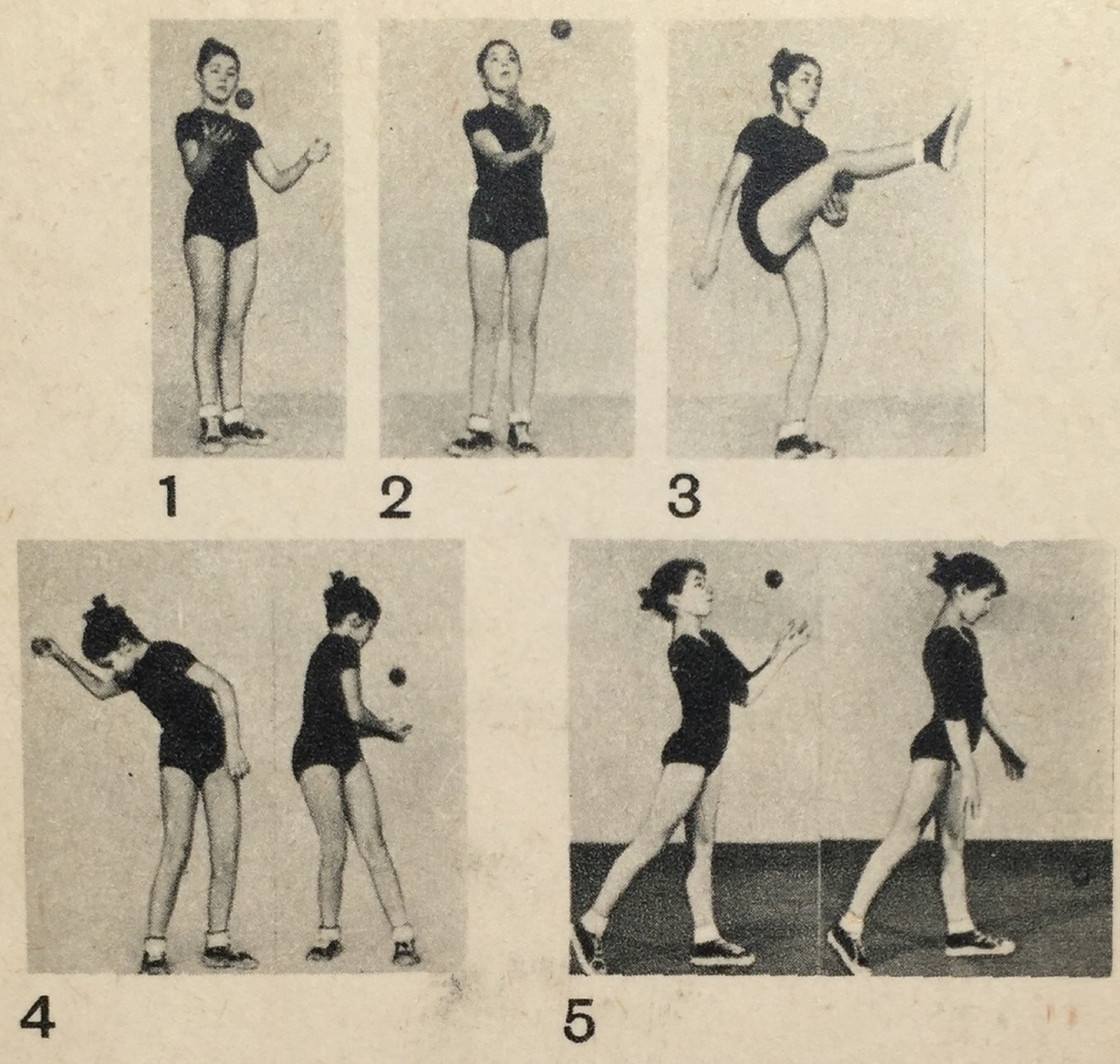
2 3 4

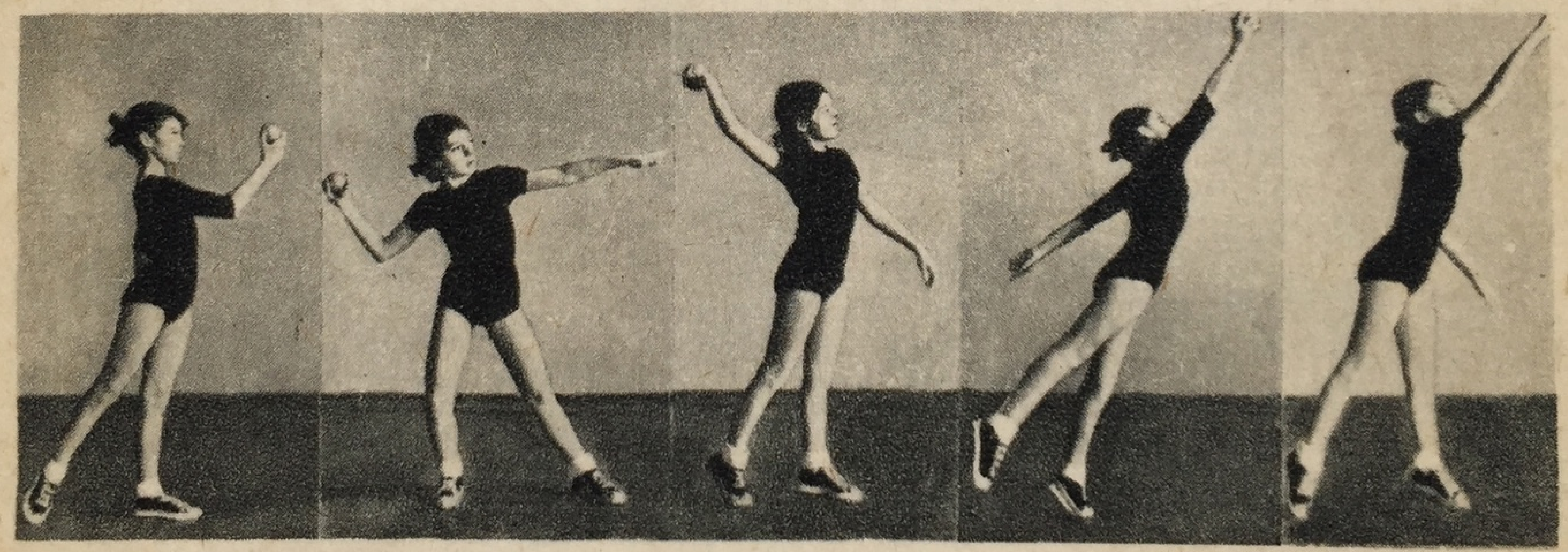
5

Броски мяча друг другу обеими руками: снизу (1), сбоку (2), от плеча (3), из-за головы (4), через веревку, натянутую на высоте 1,5—2 м (5).

© Издательство «П л а н е т а». Москва, 1973. 24/8а-2178. Ц. 3 к. Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.





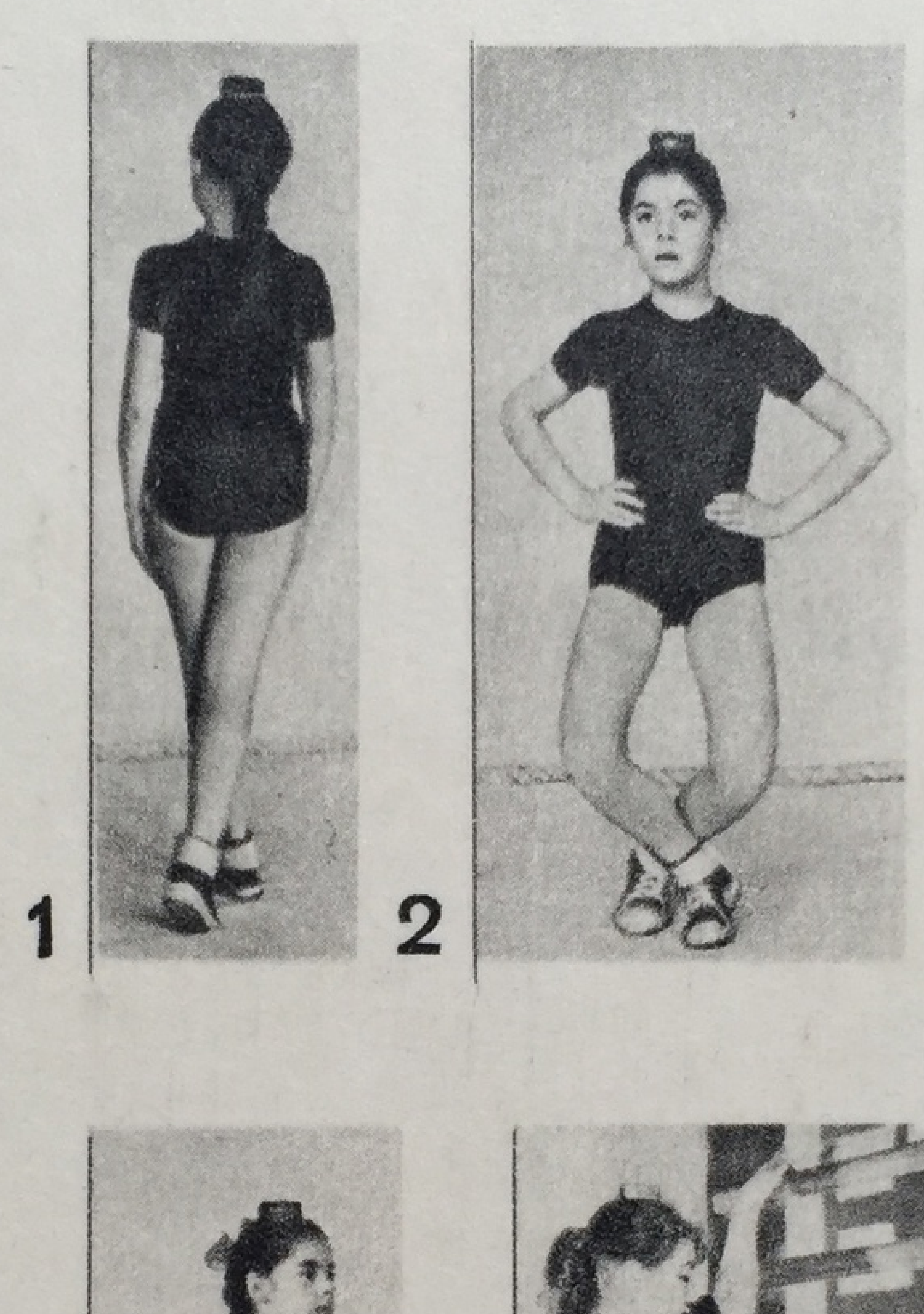


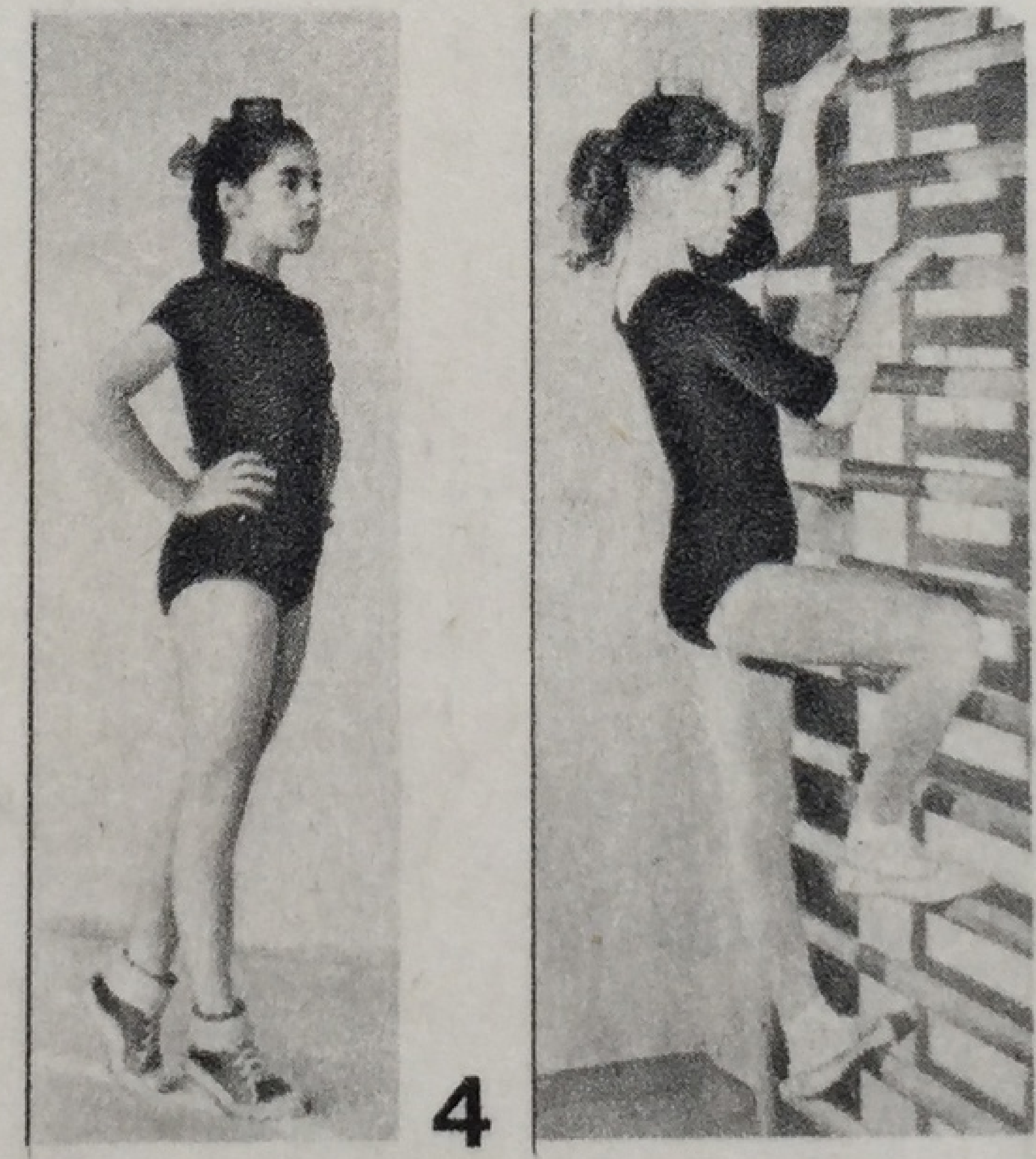
6 Упражнения с малыми мячами: бросок мяча правой рукой, ловля левой (1), бросок мяча вверх под вытянутой прямой рукой (2), бросок мяча под поднятой вперед ногой (3), бросок мяча правой рукой об пол сзади и ловля его с поворотом туловища влево (4), броски мяча вверх, об пол во время ходьбы и ловля его (5), метание малого мяча в цель, стоя боком по направлению метания (6).

Издательство «Планета». Москва, 1972. 24/8а-1135. Ц. 3 к.
З. 1038. КПК



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ





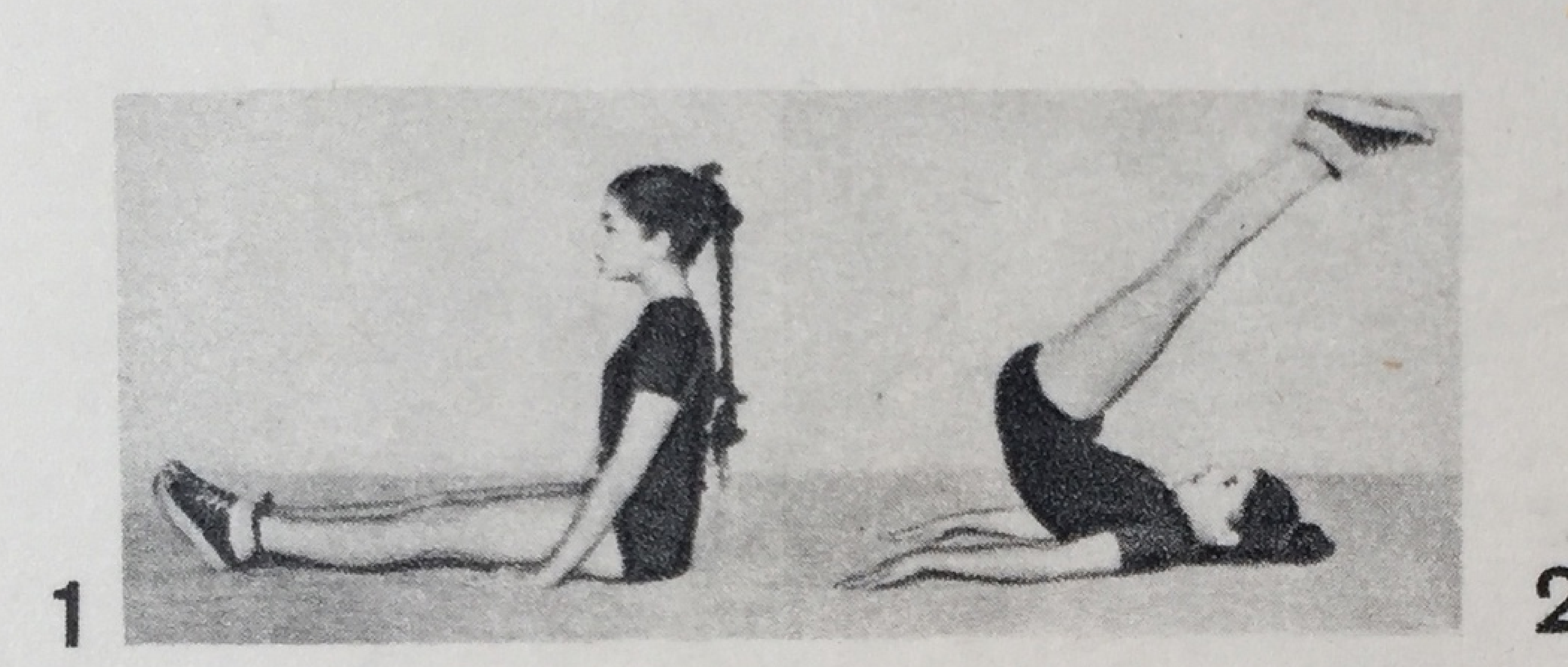
Упражнения с грузом на голове (вес 150—200 г): поворот кругом (1), приседание, ноги скрестно (2).
Стойка на носках (носки на одной линии) (3), лазание вверх по гимнастической стенке (4).

44

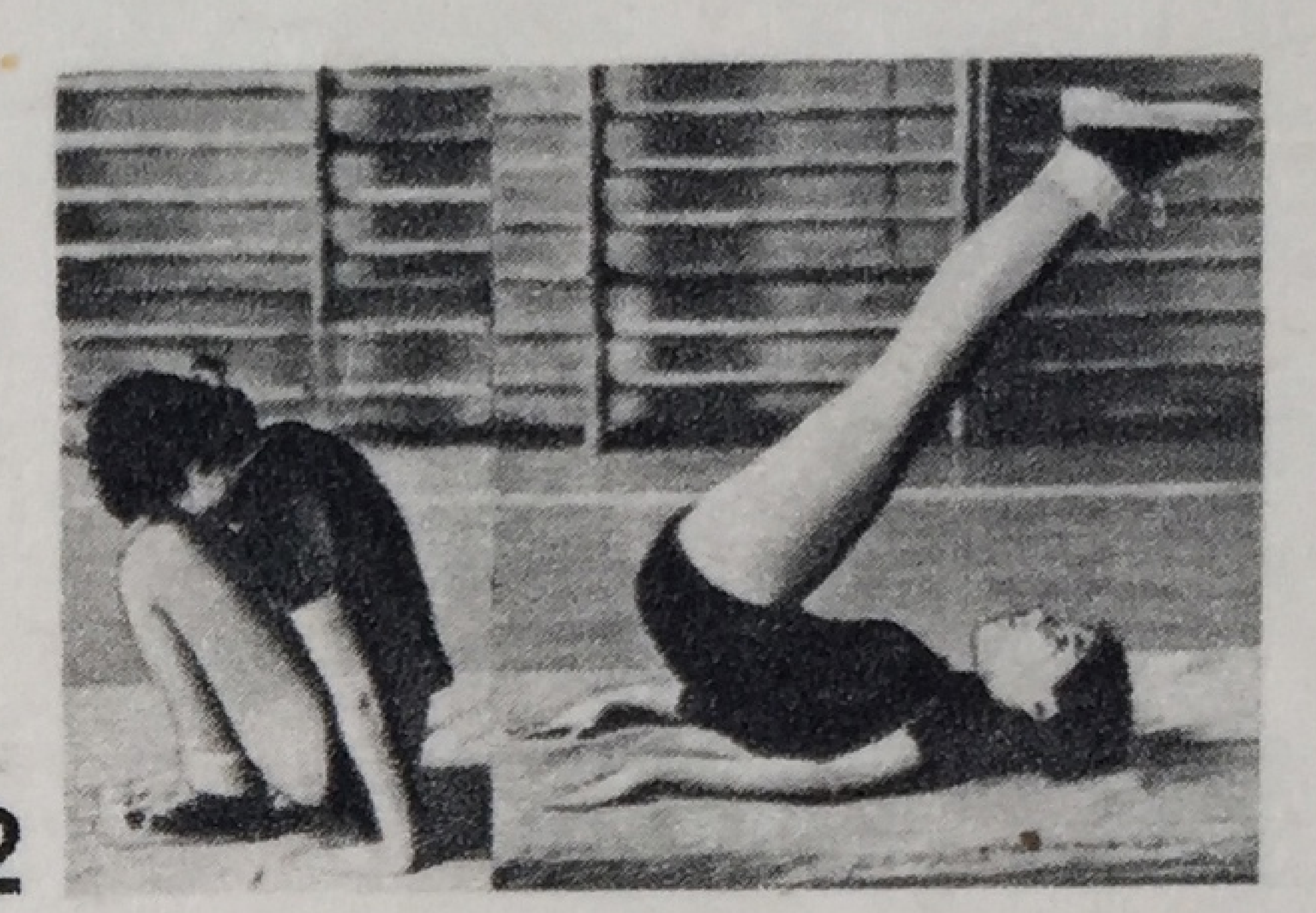
 24/8а-2178. Ц. 3 к. Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.



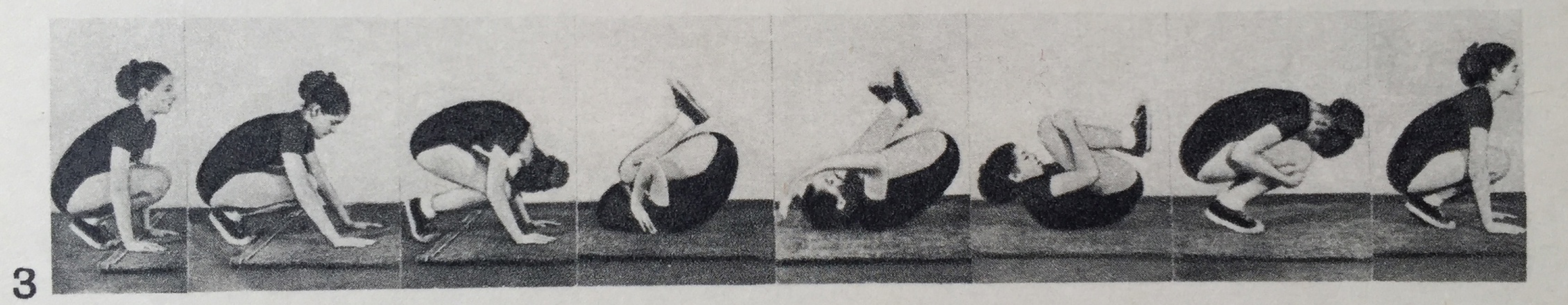
АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



1




2

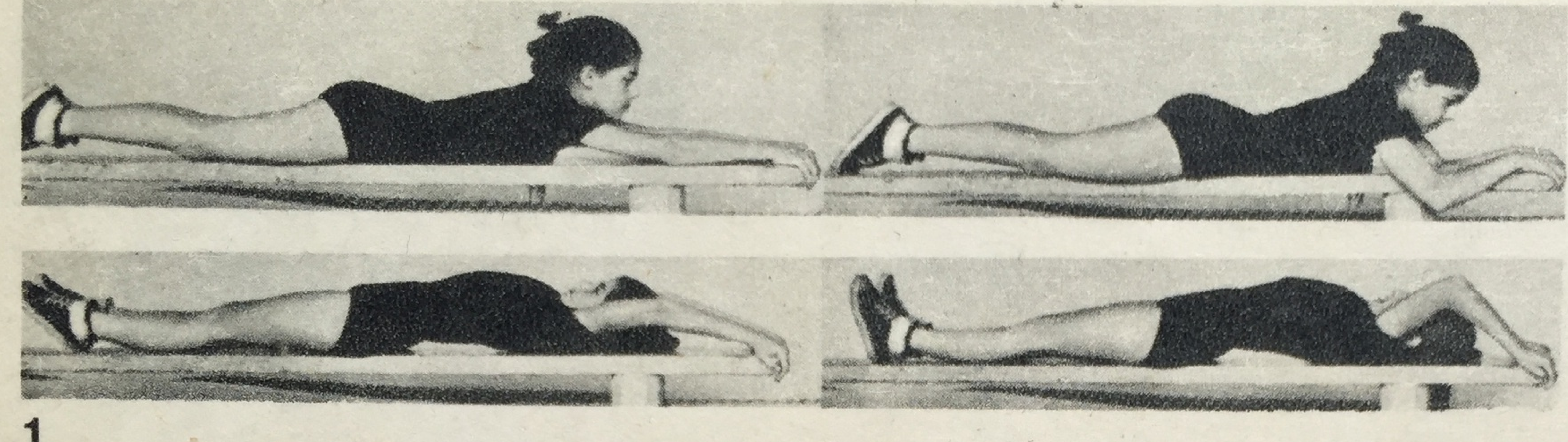


3

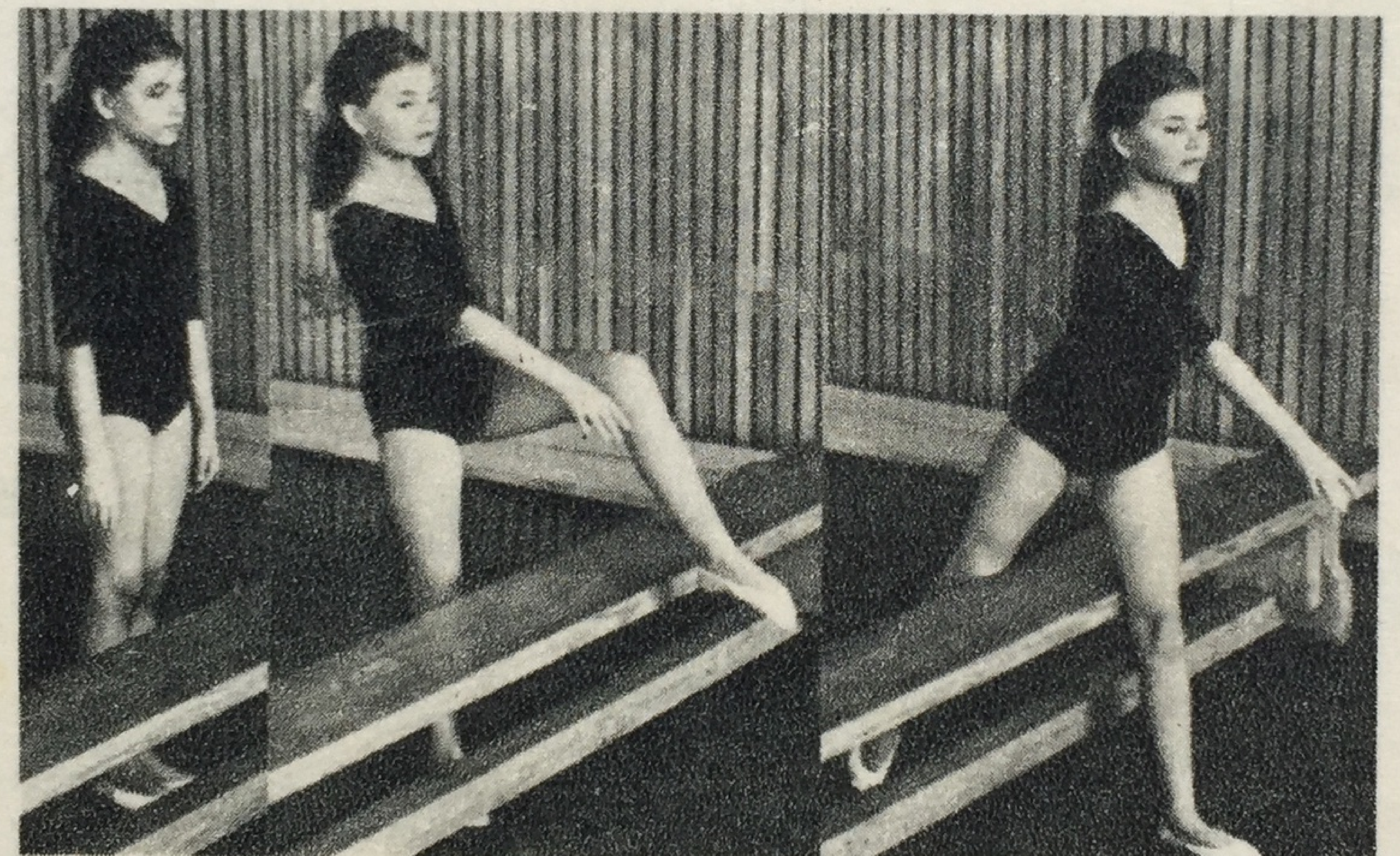
Из седа перекат назад в упор на лопатки согнувшись (1), из упора присев перекат назад в упор на лопатки согнувшись (2). Из упора присев кувырок вперед в положение упора присев (3).

 24/8а-2178. Ц. 3 к. Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.

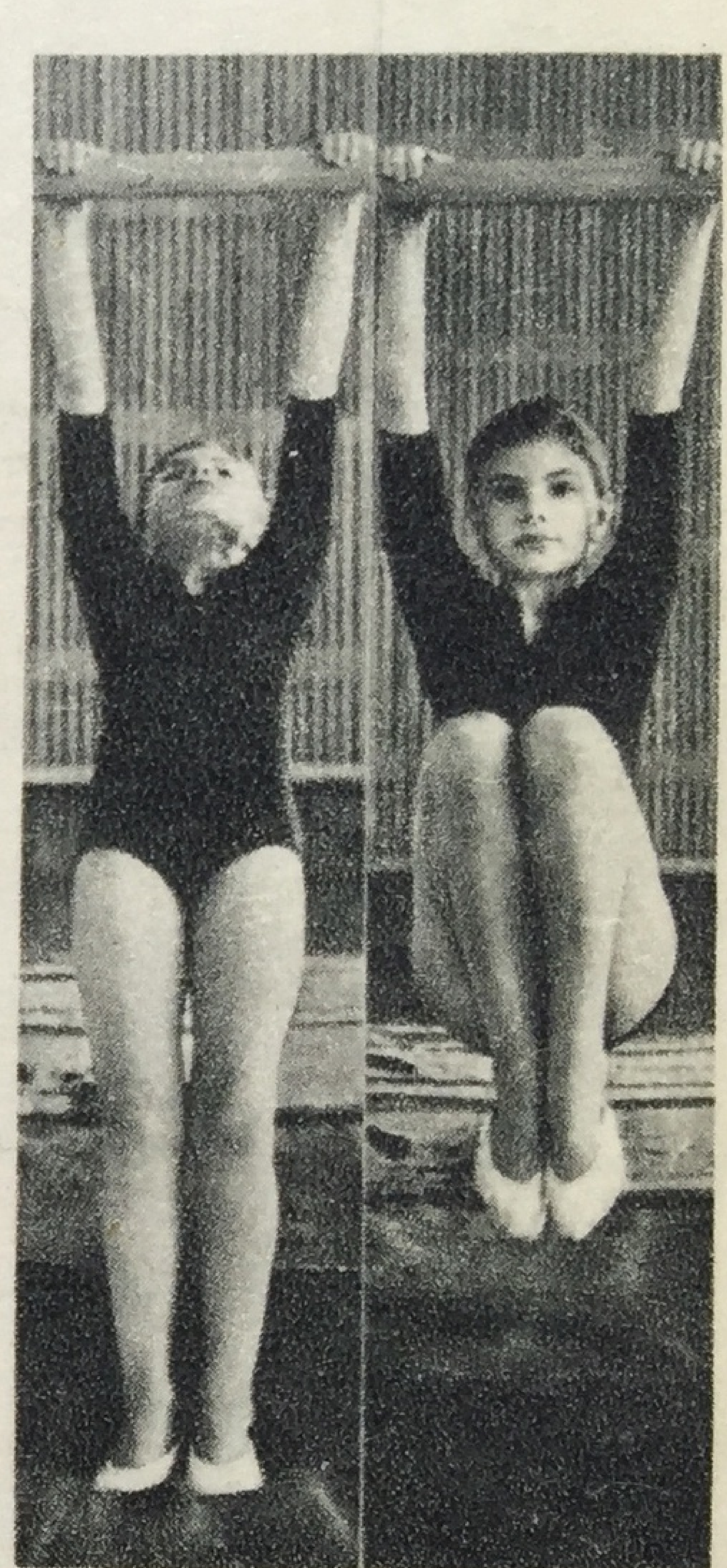




1



2



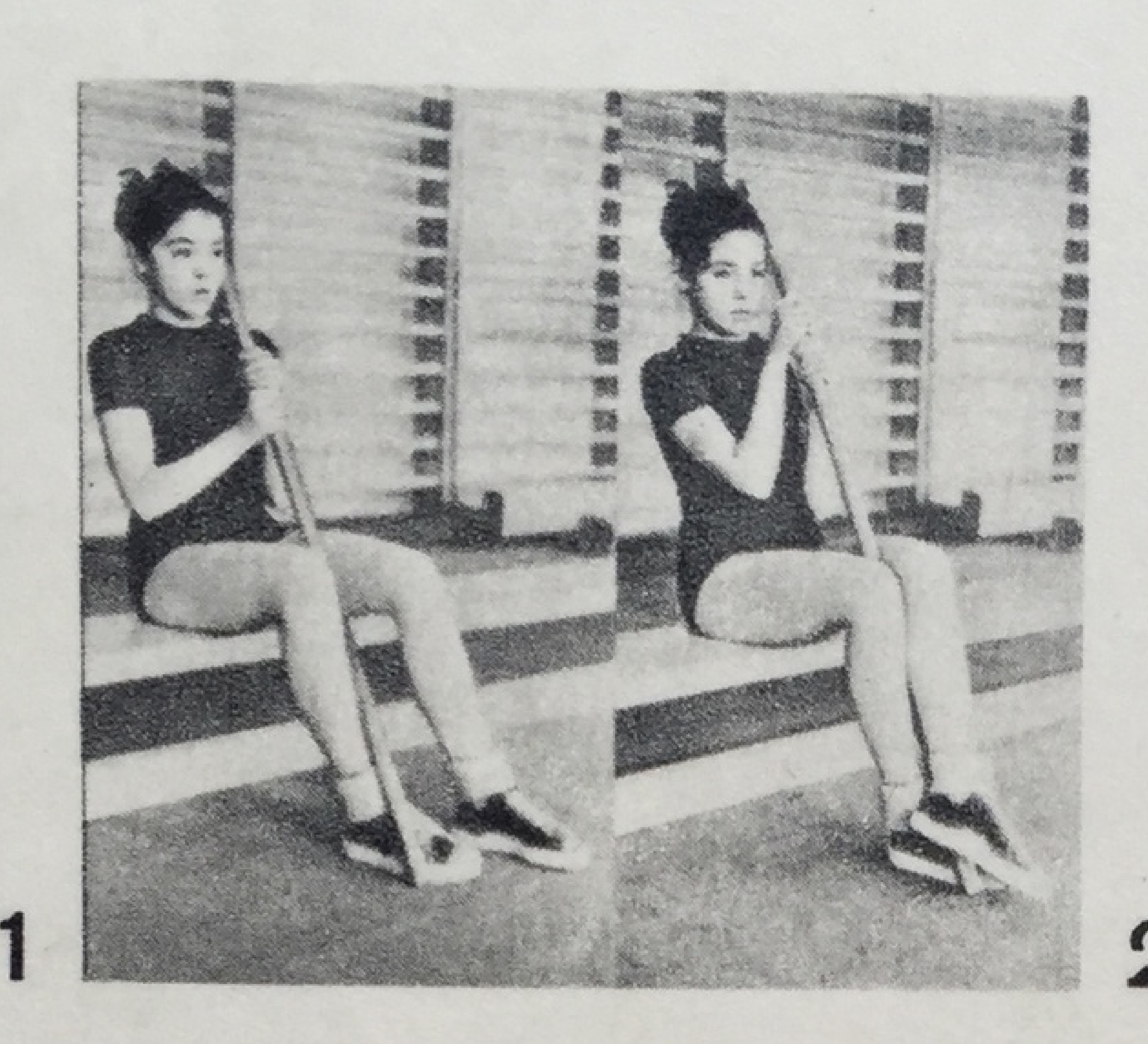
3

Подтягивание руками прямого туловища из положения лежа на животе и спине (1), перешагивание через скамейку (2), вис на брусьях (3).

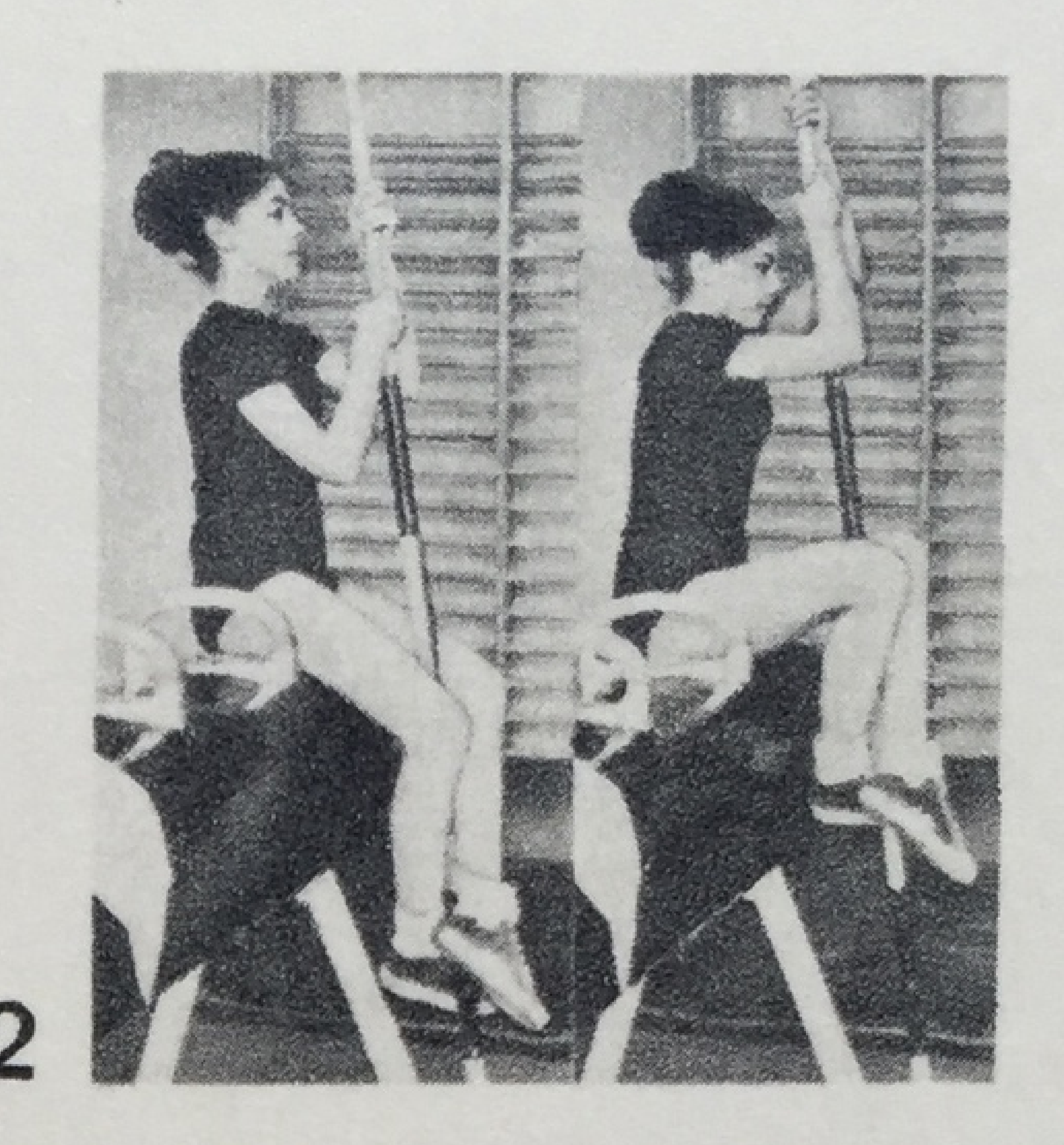
Издательство «Планета». Москва, 1972. 24/8а-1135. Ц. 3 к.
З. 1038. КПК



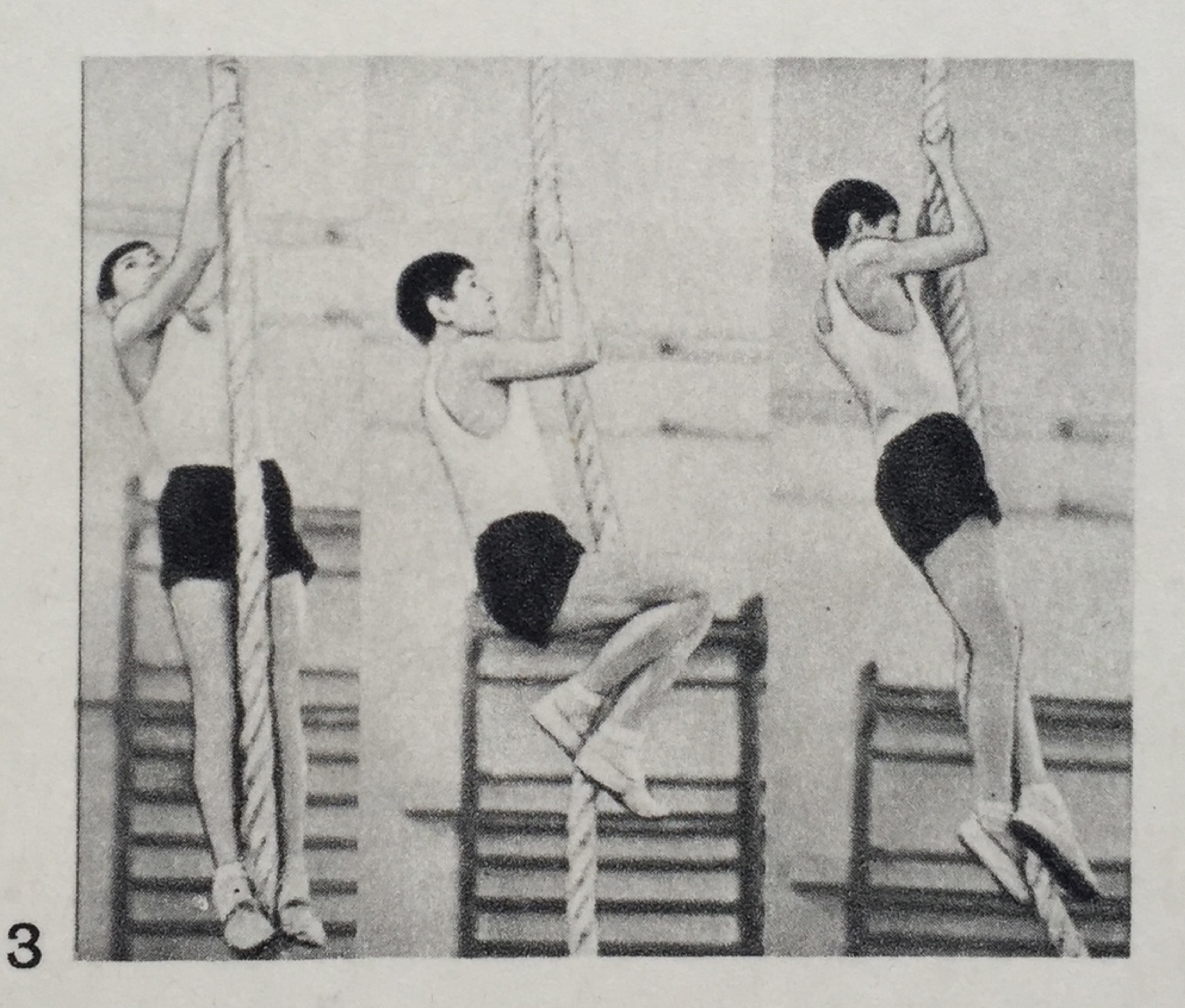
ЛАЗАНИЕ И ПЕРЕЛЕЗАНИЕ



1




2



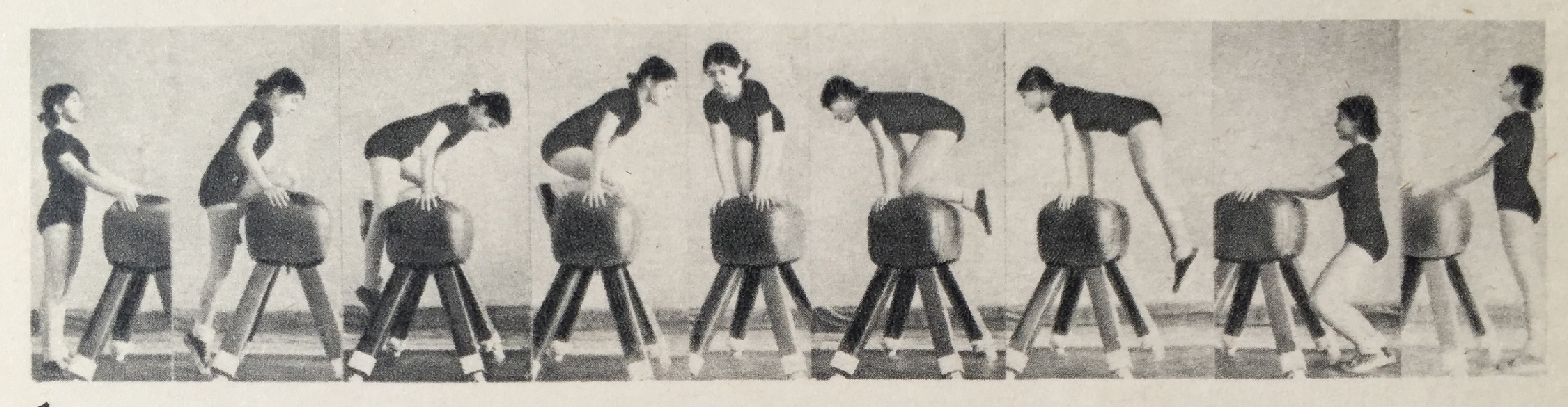
3

Приемы захвата «каната» ногами при лазании по канату (1—2), лазание по канату произвольным способом (3).

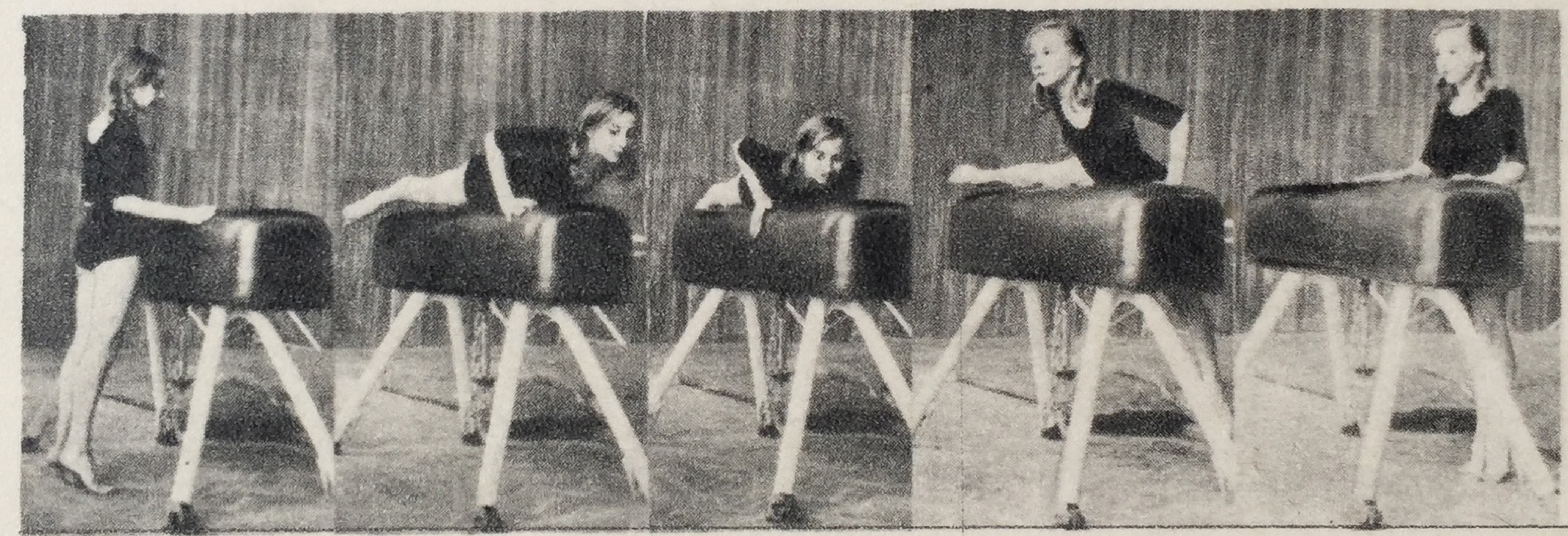
 24/8а-2178. Ц. 3 к. Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.



ЛАЗАНИЕ И ПЕРЕЛЕЗАНИЕ



1



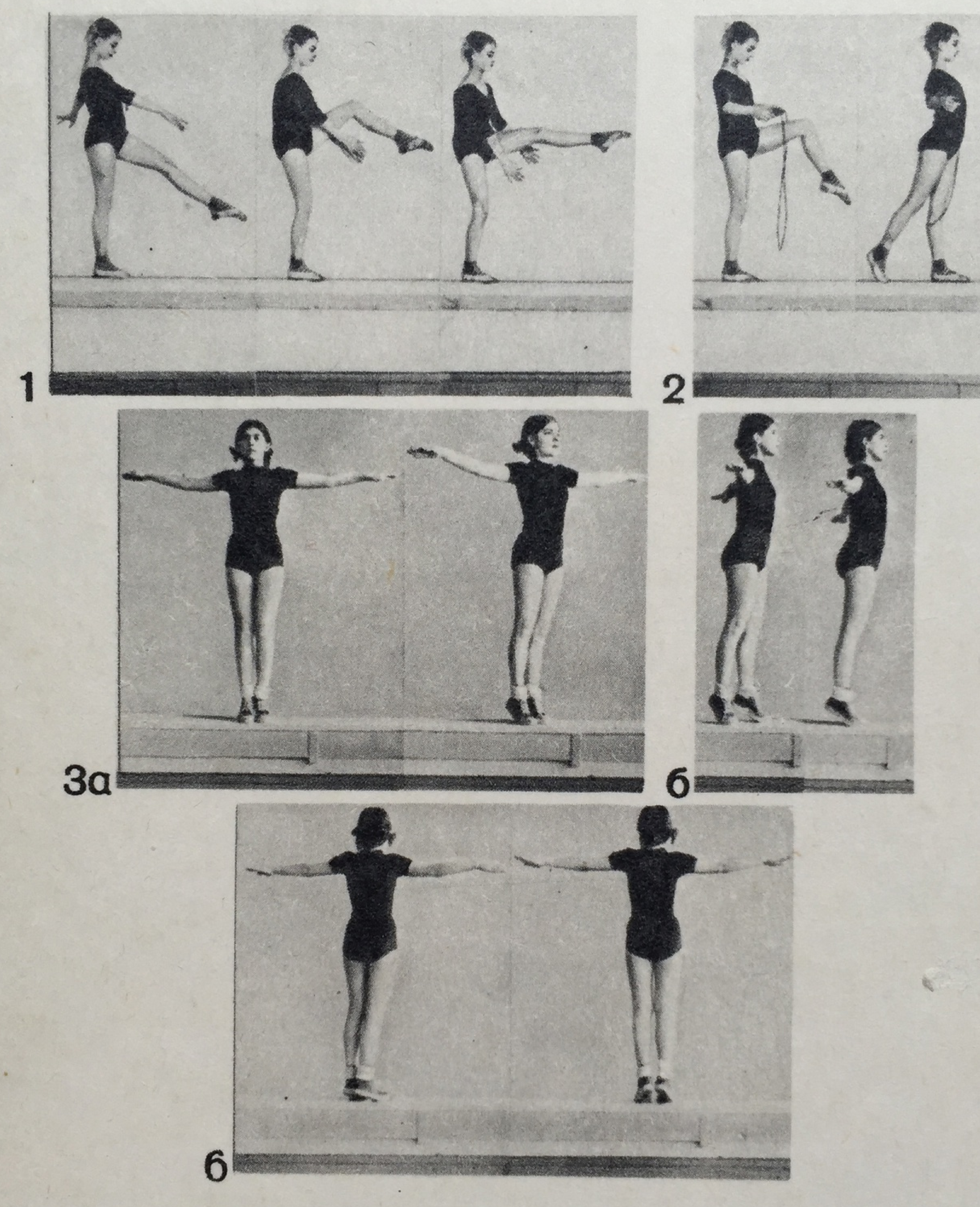
2

Перелезание через препятствие высотой до 1 м (1), влезание на снаряд, поворот и соскок (2).

© Издательство «Планета». Москва, 1973. 24/8а-2178. Ц. 3 к. Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.



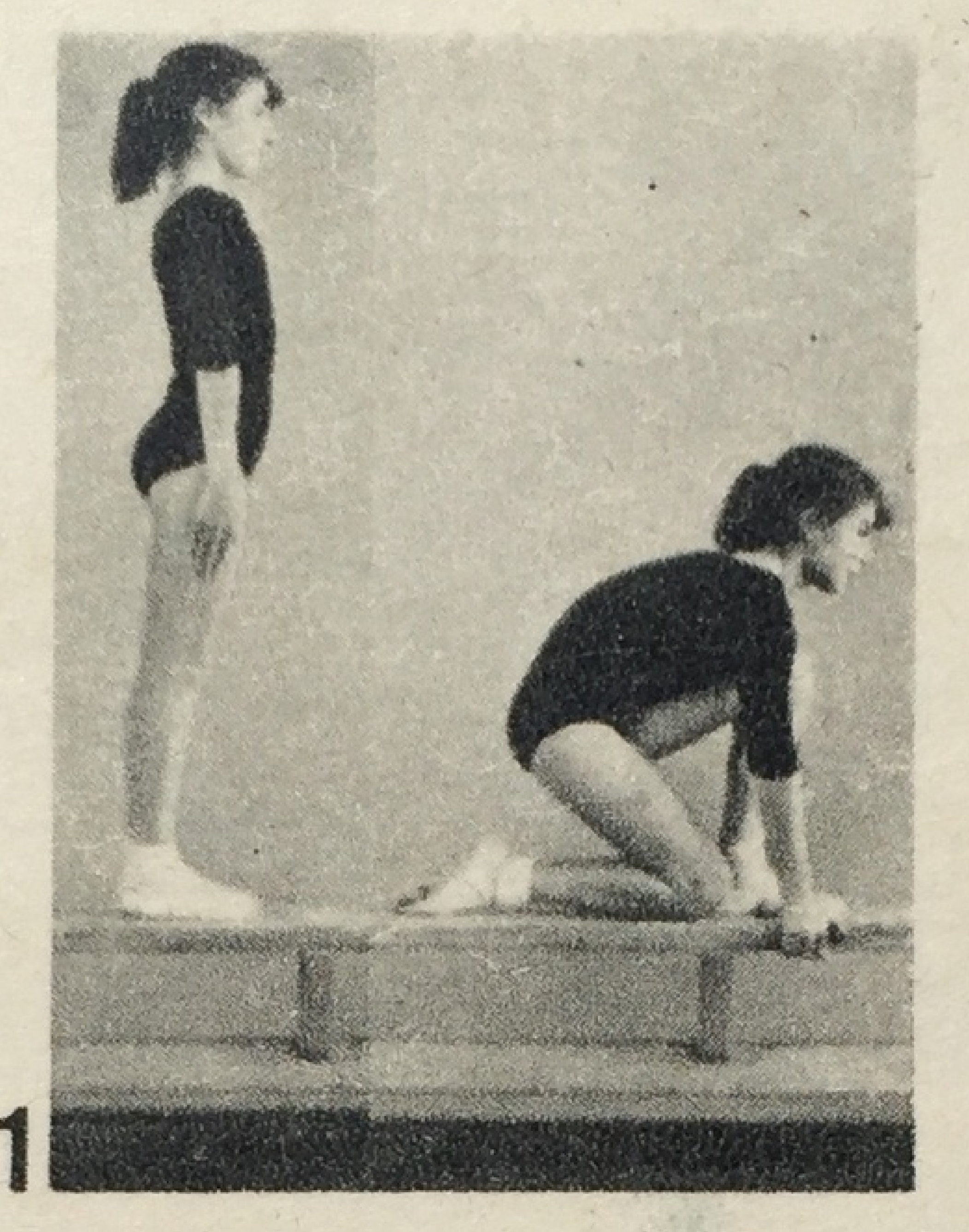
РАВНОВЕСИЕ

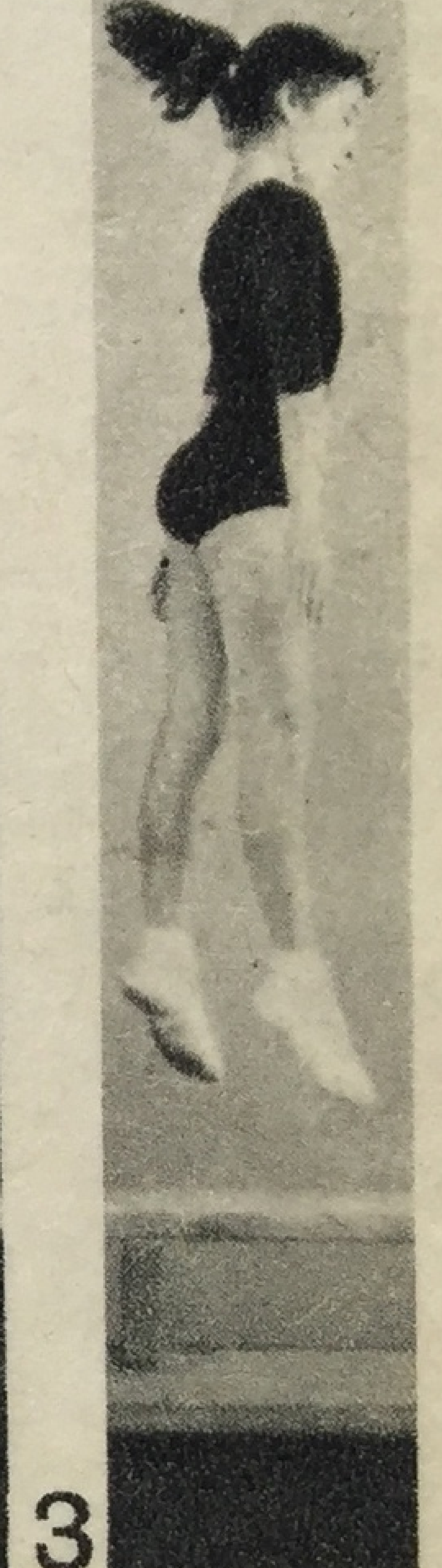


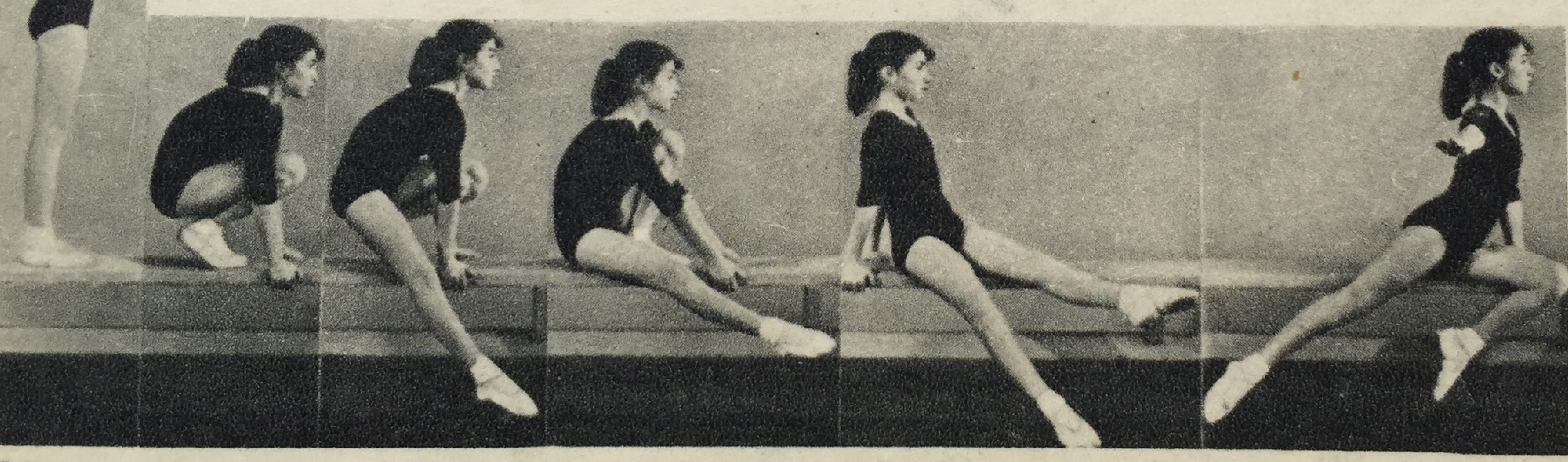
Ходьба по бревну широким шагом и с хлопками под согнутой и прямой ногой (1). Перешагивание через скакалку, стоя на бревне (2). Поворот на носках, стоя на скамейке (руки в сторону (3): а) на 45°, б) на 90°, в) 180°.

© Издательство «Планета». Москва, 1973. 24/8а-2178. Ц. 3 к.
Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.




1


3

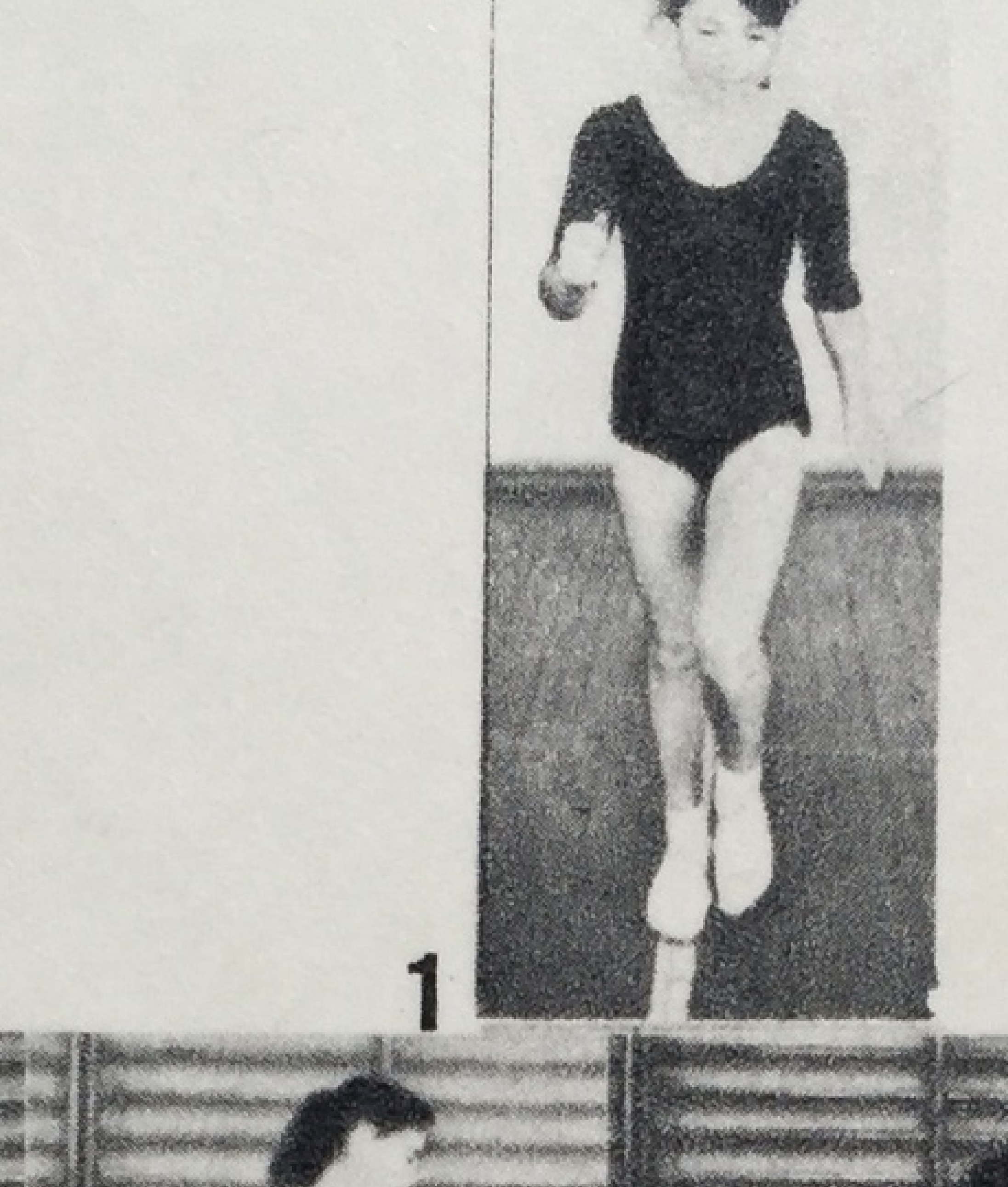

2

Опускание на одно колено на скамейке (1). Упор присев и, опираясь на руки, перейти в сед на бедре (2). Толчком обеих ног невысокий прыжок на скамейке (3).

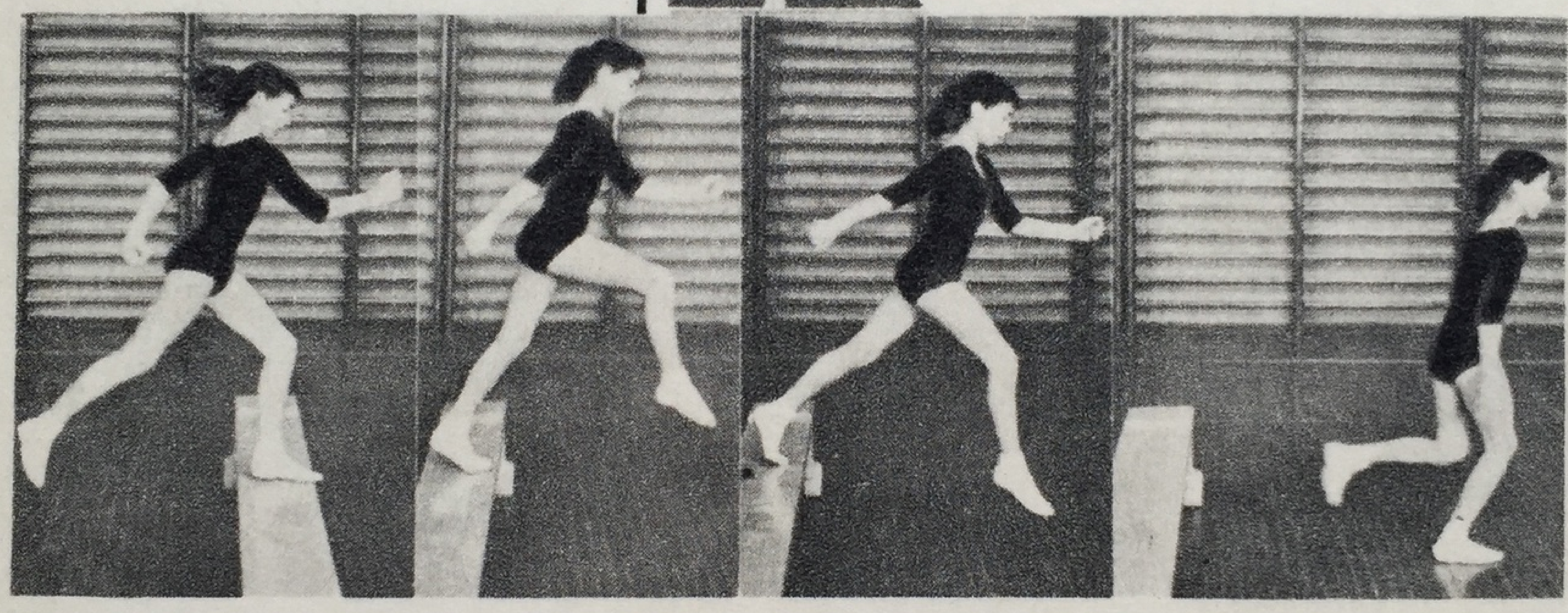
Издательство «Планета». Москва, 1972. 24/8а-1135. Ц. 3 к. З. 1038. КПК



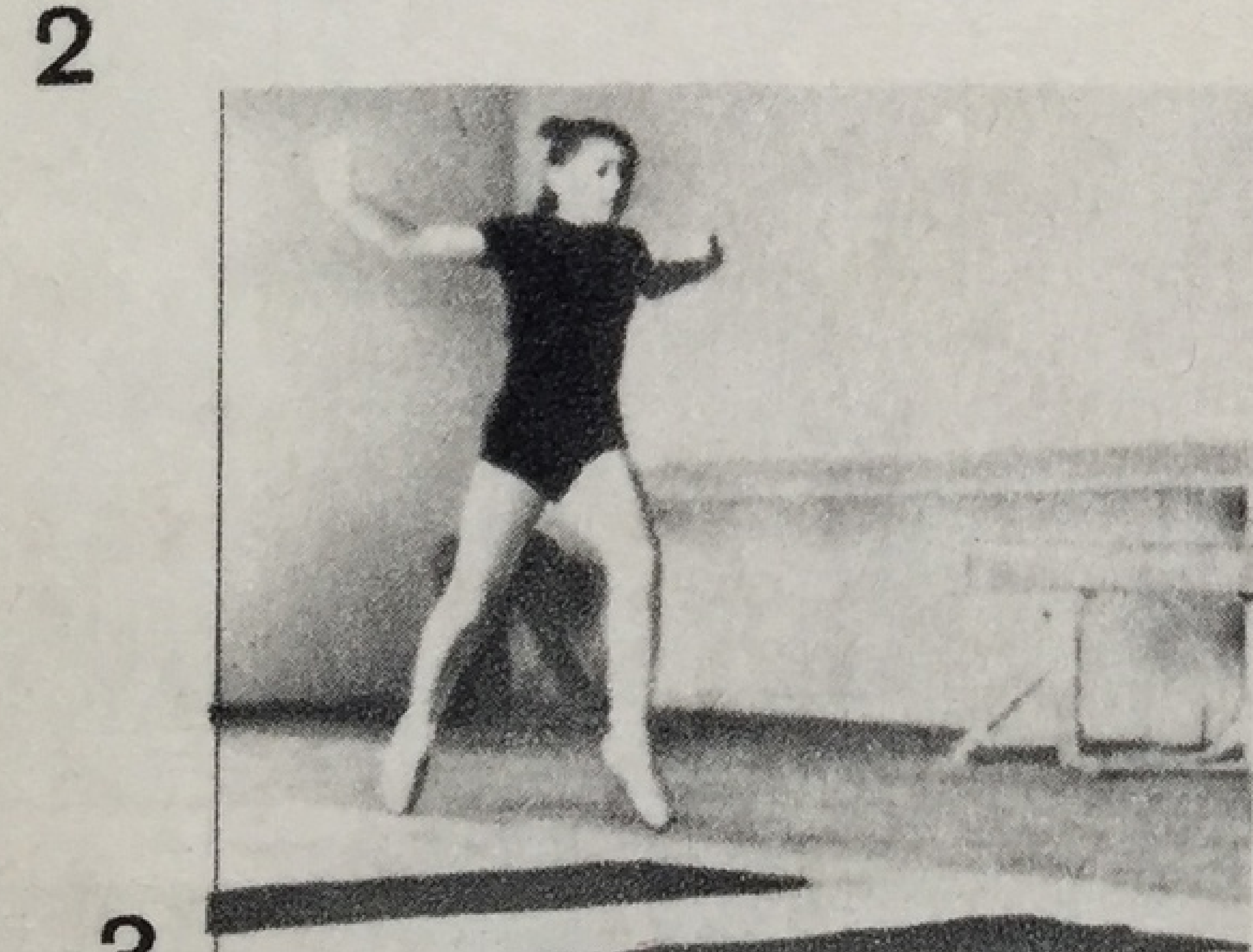
ХОДЬБА И БЕГ



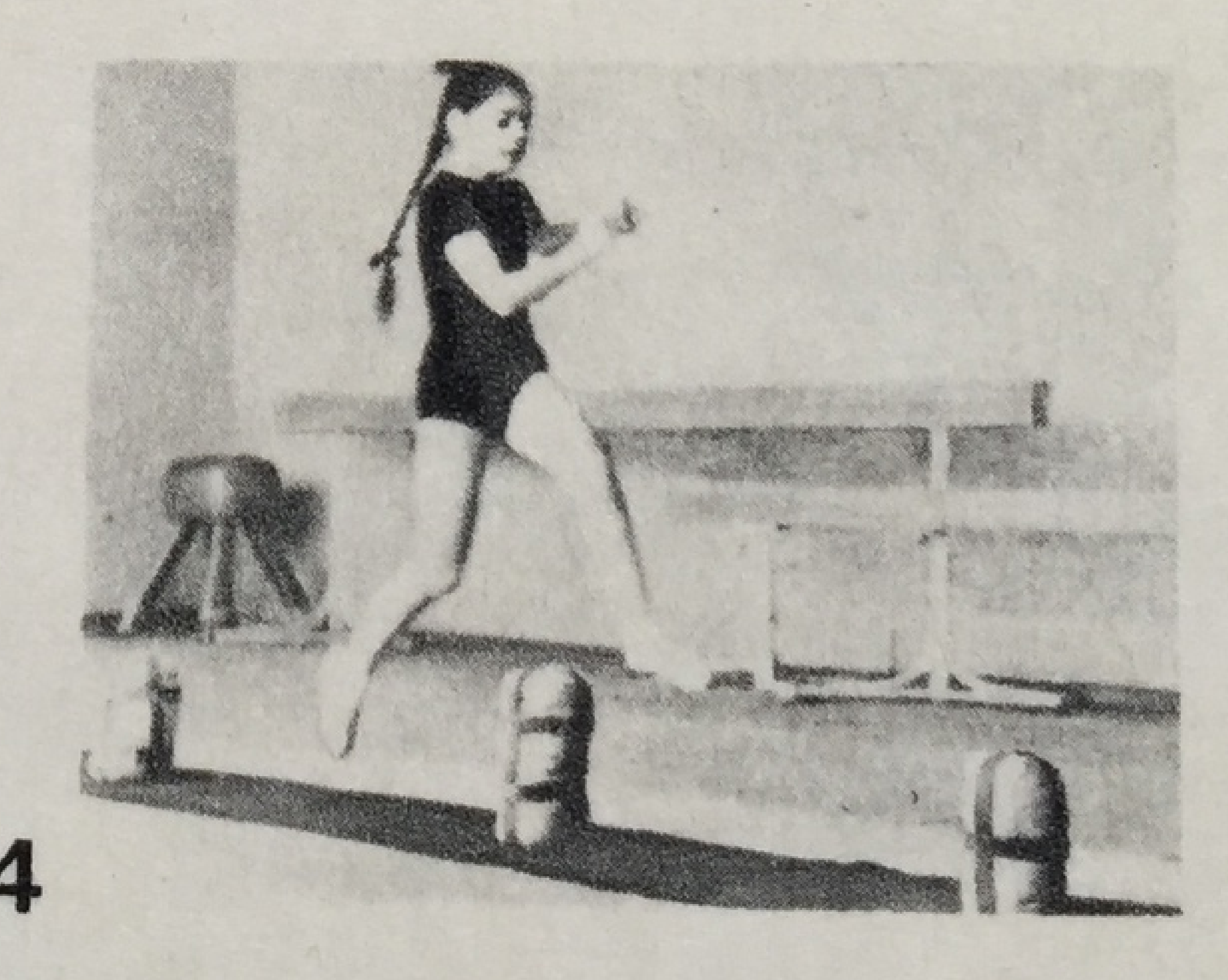
1



2



3



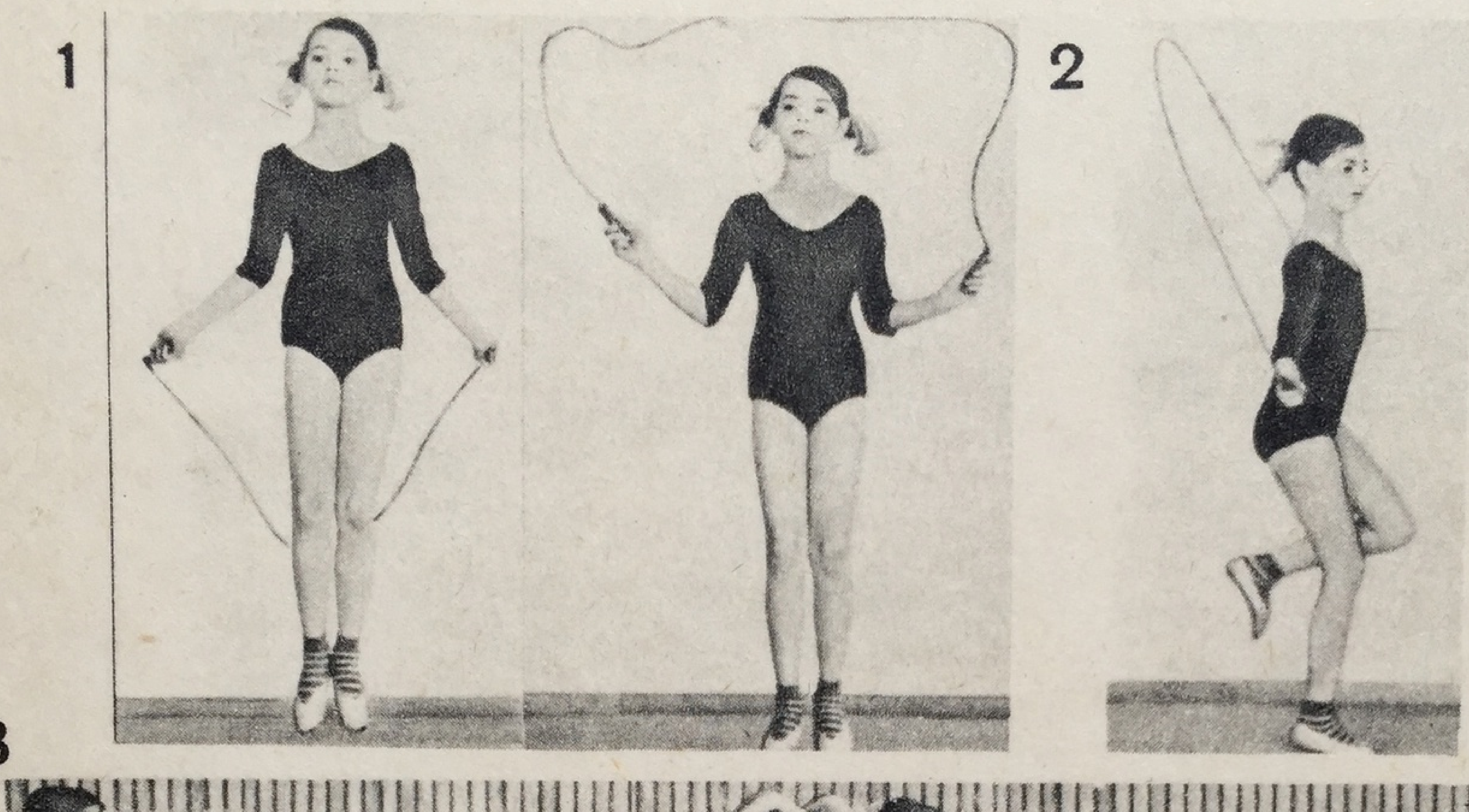
4

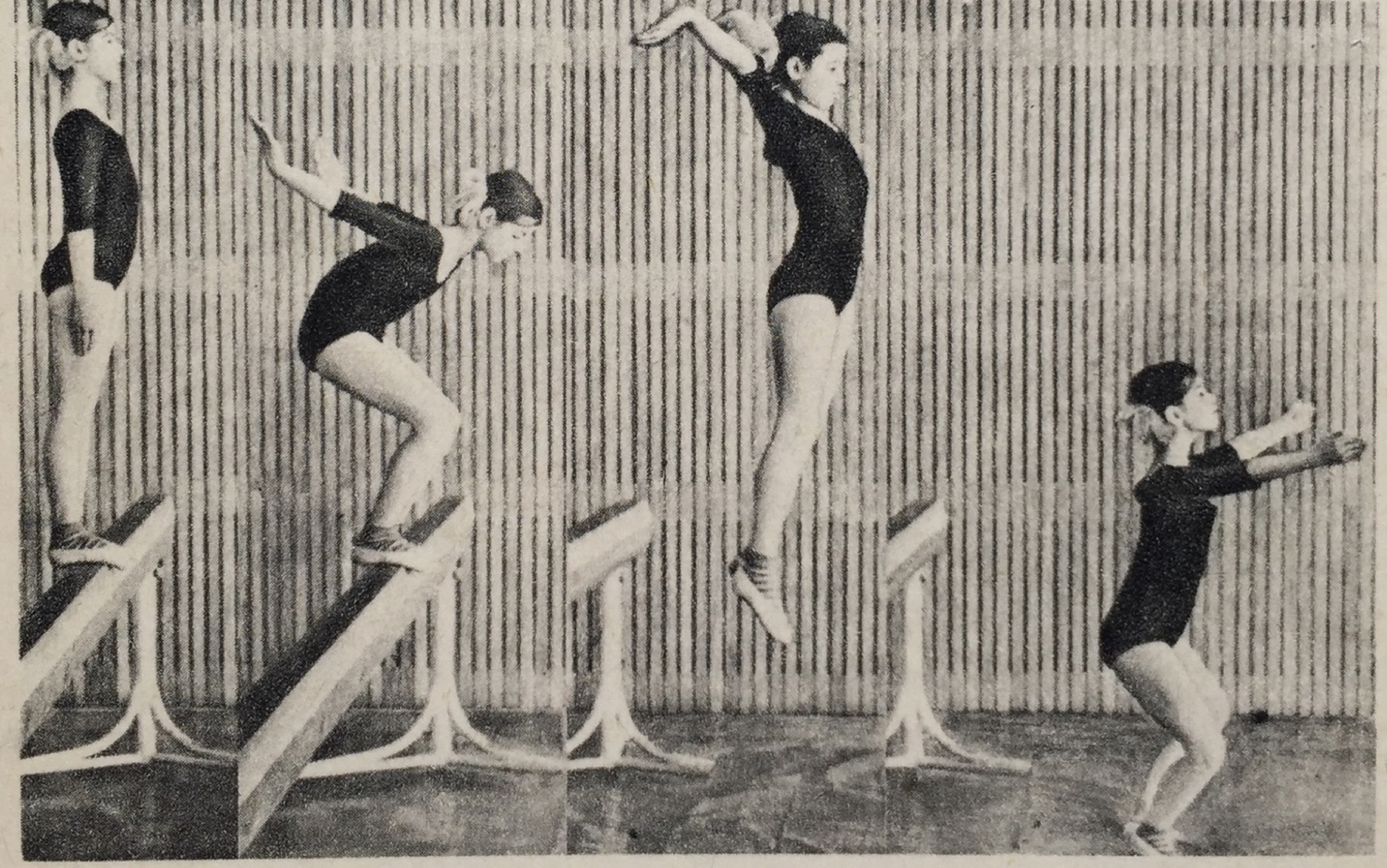
Бег с параллельной постановкой стоп (1), с преодолением препятствий (скамейка, полоса шириной до 60 см, предметы) (2—4).

© Издательство «Планета». Москва, 1973. 24/8а-2178. Ц. 3 к.
Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.



ПРЫЖКИ



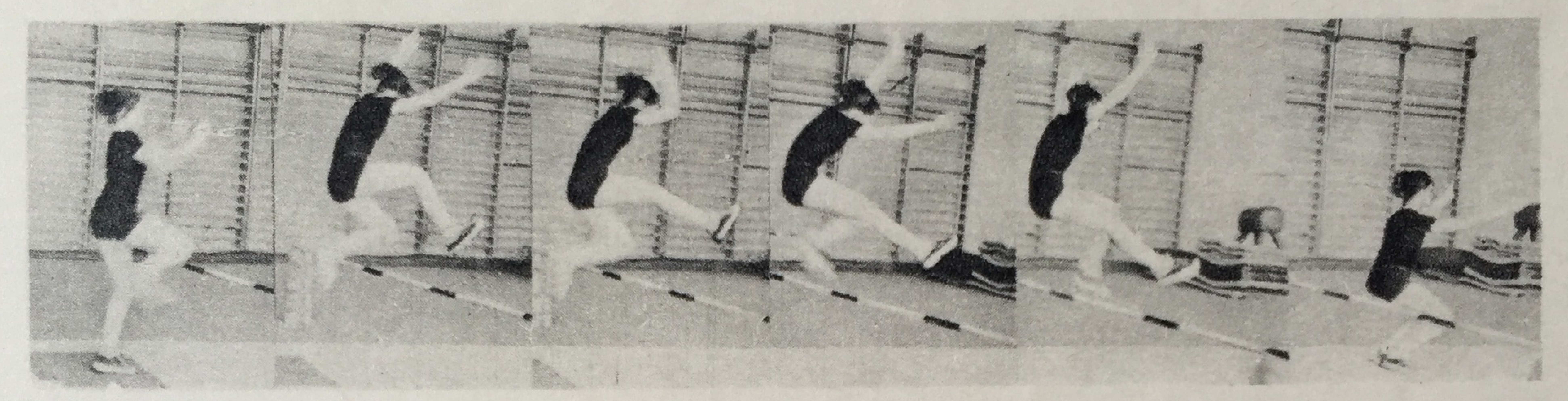


Прыжки на месте на обеих ногах при вращении скакалки назад (1). Прыжки с одной ноги на другую с продвижением вперед при вращении скакалки вперед (2). Прыжки с высоты до 80 см с правильным приземлением (3).

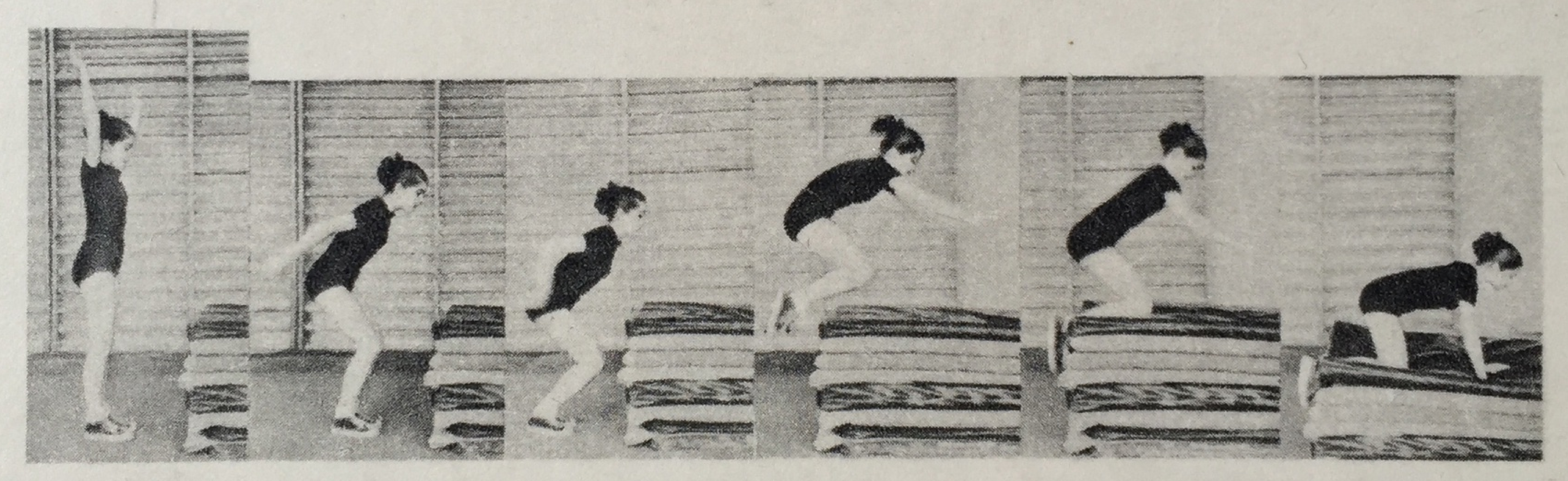
 24/8а-2178. Ц. 3 к.
Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.



ПРЫЖКИ



Прыжок в высоту с прямого разбега через препятствие толчком одной ноги с приземлением на обе ноги (высота планки 60 см).



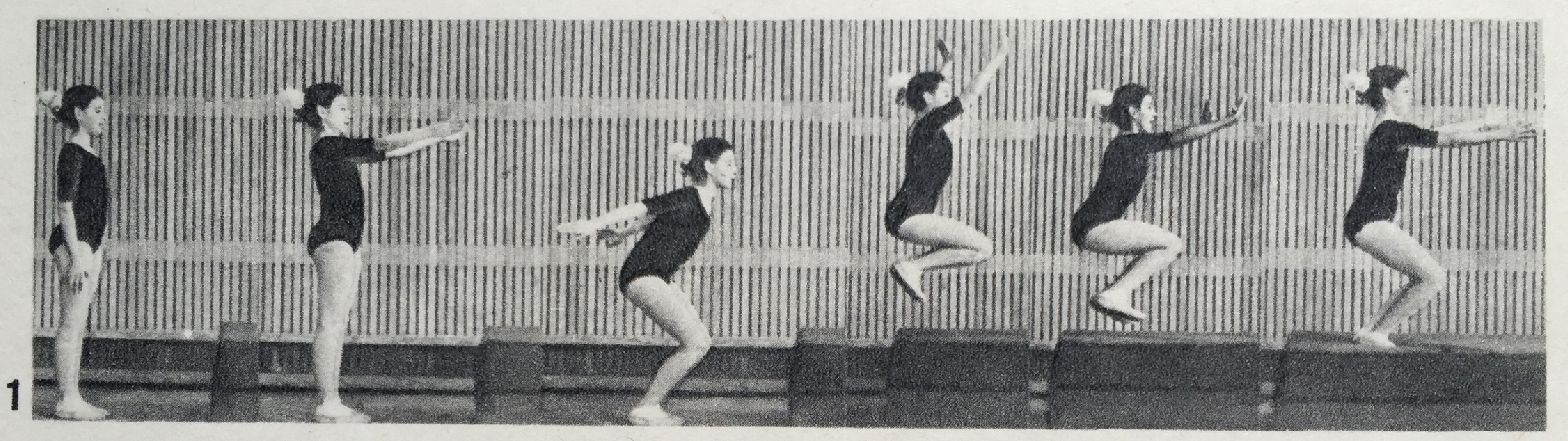
Прыжок на мягкое препятствие высотой 50 см в положение упор стоя на коленях.

 24/8а-2178. Ц. 3 к. Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.



ПРЫЖКИ

1



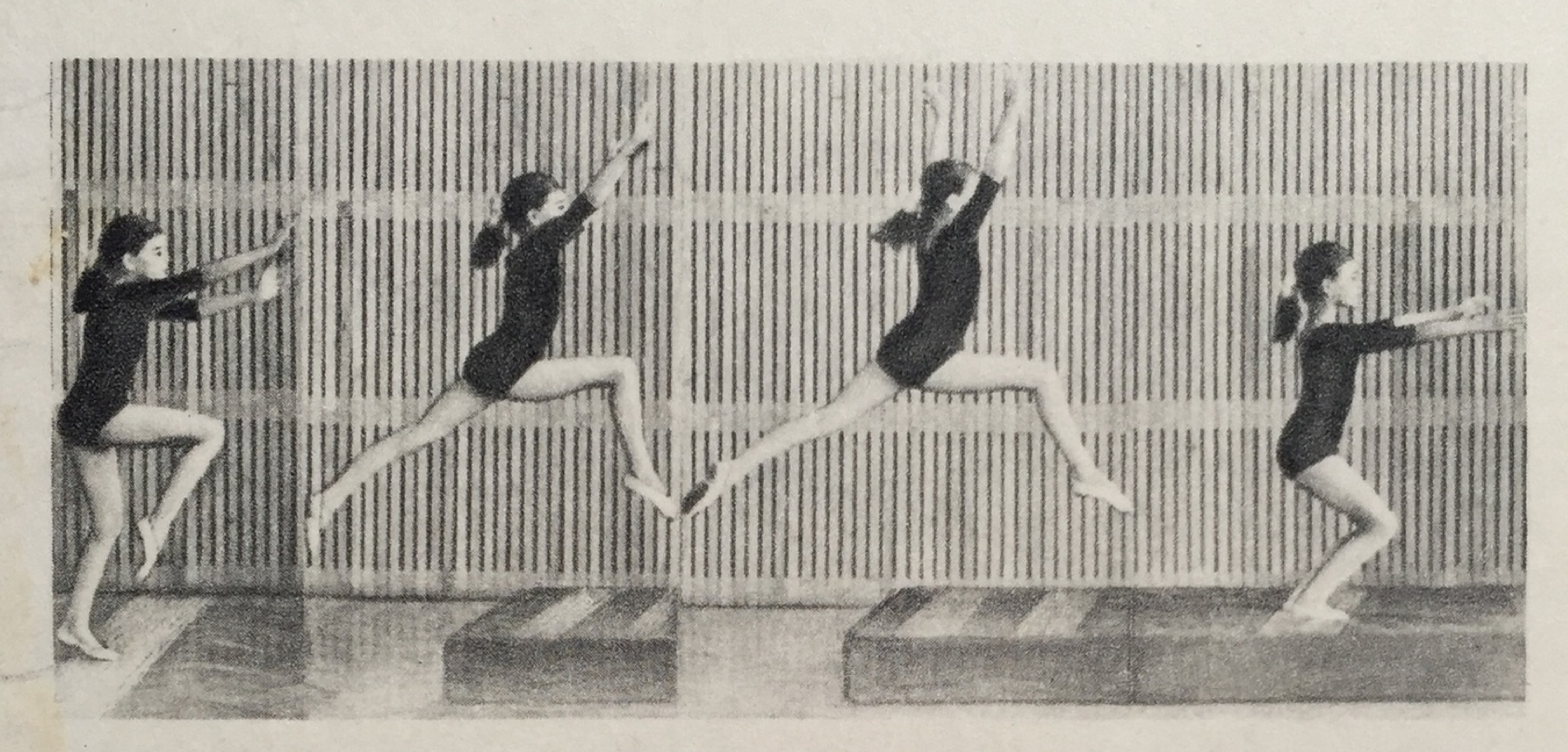
2



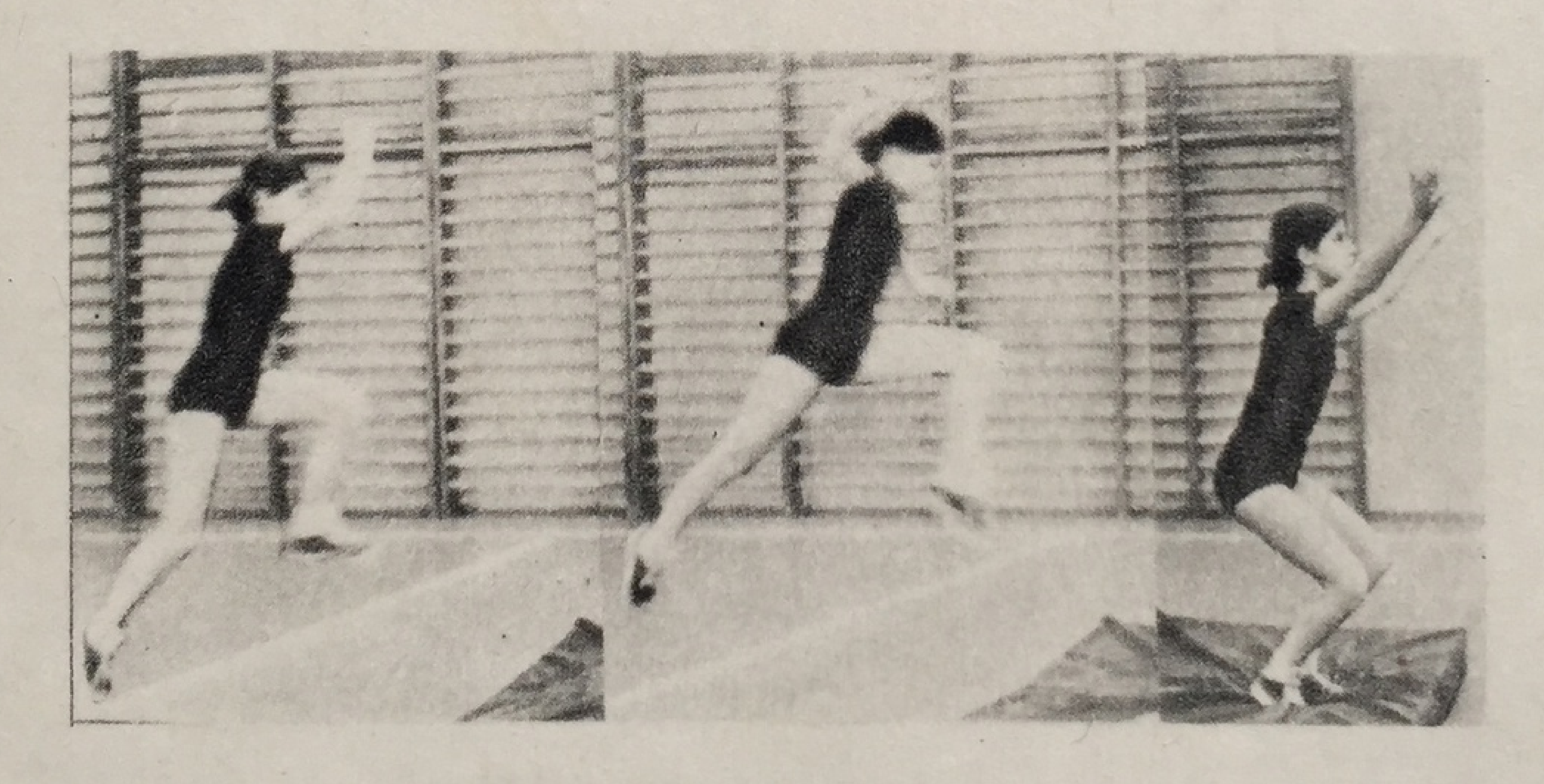
Напрыгивание на препятствие высотой 40 см, шириной 1,5—2 м с места (1), с разбега (2).

 24/8а-2178. Ц. 3 к. Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.





Прыжок на точность приземления в полосы шириной 40 см, расположенные на расстоянии 110, 150, 190 см.



Прыжок в «шаге» с приземлением на обе ноги.

 24/8а-2178. Ц. 3 к. Т. 200 000. 2127211. З. 596. КПК.